www.elele.com.tr

elele

HEDİYE KİTAP

AĞUSTOS
SAYI: 2019-8
13 TL

ZARİF& ASİL AYBÜKE PUSAT

GÜZELLİK

PLAJ ÇANTASI

Bronz ten, kusursuz makyaj +Estetik trendleri

MODA

HAPPY MOOD!

- İNDİRİMDEN AL
- CAZİBELİ NARÇİÇEĞİ
- JEAN ETKİSİ
- İDDİALI SARAYLI: KAFTAN
- TİŞÖRT OLMADAN ASLA

YAVAŞLAMAK GEREK

* ITIR ESEN
* EGE KÖKENLİ
* TEPKİ
* AYBÜKE ALBERE

HAYATINDA BİRİ VAR MI?

Bir soru bu kadar *sıkıcı olmamalı*

ISSN 1300-5820
9 771300 582008
K.K.T.C. 16.50 TL

ISSN 1301-0514
KKTC FİYATI ₺ 15
11287 SAYI: 2019/08 AĞUSTOS FİYATI ₺ 12

İSTANBUL

LIFE

ÇAĞLAR ERTUĞRUL
'AFİLİ AŞK'IN YAKIŞIKLISI

KEŞFEDİN!
EN YENİ 6 MEKAN

OĞUZ YENİHAYAT
ŞEHİRDEN FAVORİLERİ

ALAÇATI-BODRUM
YAZLIK POPÜLER EĞLENCE MEKANLARI

ŞEHİRDE BU AY KAÇIRILMAYACAK 47 ETKİNLİK

Yaz bitmeden mutlaka...

HAVUZLARDAN PLAJLARA, TERASLARDAN AÇIK HAVA SİNEMALARINA GECE KULÜPLERİNDEN SERİNLETEN LEZZETLERE 81 ÖNERİ

İSTANBUL'U YAŞAYANLARIN DERGİSİ

TIKLAYIN İNDİRİN

YAZA ÖZEL SAYI

formsanté

DAHA SAĞLIKLI, AKTİF VE DOĞAL BİR YAŞAM İÇİN

İNDİRMEK İÇİN TIKLAYIN!

Garanti BBVA

Kadın Girişimci Yarışması'yla başarınızı Türkiye duysun.

Detaylı Bilgi

KAGİDER | Ekonomist

Join the Happiness

VOYAGE

elele

DOĞAN BURDA DERGİ YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI Cem M. Başar

YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI Ferhan Kaya Poroy
YAYIN YÖNETMENİ Gözde Kaynak (Sorumlu) *gkaynak@doganburda.com*
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Filiz Şeref Kulu *fseref@doganburda.com*
GÖRSEL YÖNETMEN Koray Gökkaya *koray@doganburda.com*
SAYFA TASARIM Alper Hamitoğlu *ahamitoglu@doganburda.com*
MARKA MÜDÜRÜ Zeynep Beril Şimşek *bsimsek@doganburda.com*

YAZI İŞLERİ

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Gülru İncu *gincu@doganburda.com*
HABER EDİTÖRÜ Simay Engür *sengur@doganburda.com*

YÖNETİM

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ Mehmet Rauf Ateş
SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egemen Erkorol
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ Yakup Kurtulmuş

REKLAM

GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Beril Güroğlu Sözkesen, Hülya Hankendi
ETKİNLİK VE PROJE DİREKTÖRÜ Ali Erman İleri

TEKNİK MÜDÜR
AYFER KAYGUN BUKA
TEL:0 212 336 53 61 - 62

REKLAM REZERVASYON
0212 336 53 00-57-59 Faks:0212 336 53 92-93

REKLAM HEDEF SAYFALAR
0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91

ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ
Beliz Balıbey 0 312 207 00 72 -73

REKLAM BÖLGELER SATIŞ MÜDÜRÜ
Dilek Ünlü 0212 336 53 72 Faks:0212 336 53 91

KATKIDA BULUNANLAR
Baran Alışkan, Deniz Çakmakçı, Deniz Özgün, Erdem Şirin, Feray Kanpolat, İnanç Kalaycı, Nevin Sarıpınar, Nurdan Usta, Selen Tanyeri, Şeyda Sözüer, Umur Özcan

ANKARA TEMSİLCİSİ
Erdal İpekeşen
Tel:0 312 207 00 71

© Elele dergisi, Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Elele Dergisi'nin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
ALMANYA Michael Neuwirth T. +49 89 9250 3629 *michael.neuwirth@burda.com*
AVUSTURYA / İSVİÇRE Christina Bresler T. +43 1 230 60 30 50 *Christina.Bresler@burda.com*
FRANSA/LUKSEMBURG /BELÇİKA /HOLLANDA Marion Badolle-Feick T. +33 1 72 71 25 24 *marion.badolle-feick@burda.com*
İNGİLTERE /İRLANDA Jeannine Soeldner T. +44 20 3440 5832 *jeannine.soeldner@burda.com*
ABD/KANADA/MEKSİKA Salvatore Zammuto T. +1 212 884 48 24 *salvatore.zammuto@burda.com*
YUNANİSTAN /PORTEKİZ /İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA Jessica Loose T. +49 89 92 50 2468 *jessica.loose@burda.com*
İSKANDİNAV ÜLKELERİ Ulrik Brostrom T. +45 2328 9769 *ubr@jbmedia.dk*

YÖNETİM YERİ
KUŞTEPE MAH. MECİDİYEKÖY YOLU CAD. NO:12
TRUMPTOWERS KULE 2 KAT:21-22-23 34387 ŞİŞLİ-İST. TEL:0 212 410 32 00
FAKS:0 212 410 35 81

BASKI-CİLT
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.
Dudullu Organize San. Bölgesi 1.Cad. No:16 Ümraniye-İSTANBUL
Tel: 444 44 03 • Fax: (0216) 365 99 07-08 • www.bilnet.net.tr
Sertifika No: 42716

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

YAYIN TÜRÜ Yerel, süreli, aylık

FIPP üyesidir.

DB Okur Hizmetleri Hattı (0212) 478 0 300 *okurhizmetleri@doganburda.com*
HER GÜN SAAT 9.00-22.00 ARASINDA HİZMET VERİLMEKTEDİR.
DB Abone Hizmetleri Hattı (0212) 478 0 300 Fax: (0212) 410 35 12-13
abone@doganburda.com/www.doganburda.com

elele
HER AN YANINIZDA!

Elele'yi telefonunuza ve tabletinize indirmek çok kolay!

Available on the App Store
Google play

AppStore/Google Play'e Elele yazın, uygulamayı indirin.
1 AYLIK: ₺ 8.99
6 AYLIK: ₺ 18.99
1 YILLIK: ₺ 26.99

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi Snapchat: EleleDergisi

HAPPY MOOD

Sezon kapanışını yaparken moda sayfalarında tercihimizi 'kendimiz gibi' olmaktan yana kullandık. Rahat, renkli ve abartıdan uzak styling; Şeyda Sözüer imzası taşıyor.
Sayfa: 72'de

YILDIZ BELLİ

Kapak çekimimizde Aybüke Pusat'ın dünya tatlısı dostu Fondip de bizimleydi.
Sayfa: 36'da

YAVAŞ YAVAŞ

Zamanın akışına ve akarken getirdiklerine bir 'kabul!' ardından da bir derin nefes... Hiçbir şey yapmama hakkımızı kullanıyoruz.
Sayfa: 56'da

BUNLARI SEVDİM!

MADEWORN

BERSHKA

GANNI

NIKE

BİR ANLAMI OLMALI

Kulaklıklarınızı takın ve sevdiğiniz bir müzik açın. Kimseyi duymadan kendi iç sesinize kulak verin. Bugün ne yaptınız? Kaç kişi hakkında onlarca eleştiri cümlesi kurdunuz. Şiddeti şiddetle kınayan bir cümle sarf ettiniz mi mesela? Ya da sosyal medyayı yine sosyal medya hesabınızdan eleştirdiniz mi? Çılgın bir koşuşturma sonunda yorgun hissettiğiniz o anda birine 'hadi' dediniz mi? Yani yapmayı sevmediğiniz, yapılmasından hiç hoşlanmadığınız her şeyi bugün de yaptınız mı? Yapmayın! Bu ay 'zarif' bir Elele hazırladık sizin için. En çok bunu özlemişiz. Siz önden buyurun lütfen...

Kapağımızda genç ve güzel bir yetenek; Aybüke Pusat var. Yaz denilince dondurma paketinden bir de romantik komedi çıkıyor hediye olarak. Nedeni basit. Yeterince koşuyoruz. Biraz gülümsemenin ve aşka tekrar inanmanın kimseye zararı yok. Aybüke Pusat yeni dizisi 'Her Yerde Sen'de sıcacık. Enerjisinin bize iyi geleceğini biliyorduk. Zarif, asil ve sade... Çekimimizin çıkış noktası da onun karakterinde hali hazırda var olan bu üç kavramdı. Hep bahsettiğimiz 'yaz enerjisini' pause'a aldık. Parmak uçlarında uçuşan, yavaş ve sakin bir Aybüke Pusat bekliyor sizi. Röportajı Yazı İşleri Müdürümüz Filiz Şeref yaptı. Sayfa 36'da... Bakmadan geçmeyin.

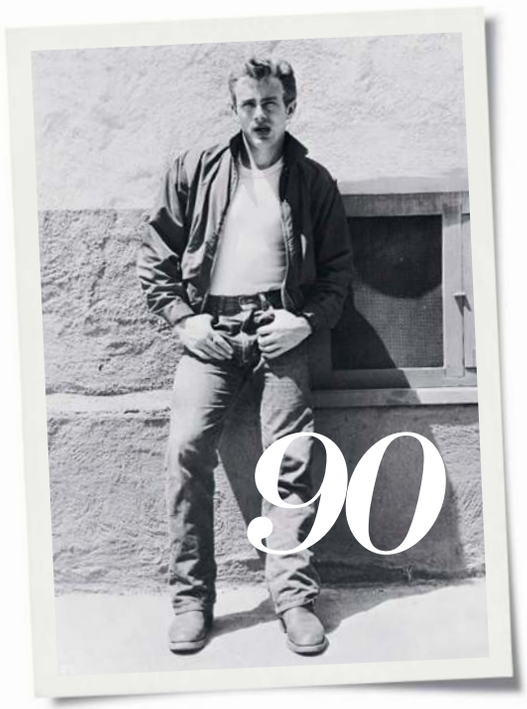
Sayfa 56'da yer alan, 'Yavaşlık Hareketi' konusu ayın en sevdiklerimden. Felsefesi basit; hiçbir şey yapmama hakkını hatırlamak istiyoruz! Son zamanlarda adlarını sıkça duymaya başladığımız ve bize göre hayatı oldukça hızlı yaşayan isimlerle İstanbul'un 'tüketim çılgınlığına' kanıt mekanlarında çok özel çekimler gerçekleştirdik. Editörlerimizden Simay Engür'ün hayata bakmamız gereken noktayı işaret ettiği cümlelerini bir yerlere not etmek isteyeceğinizi düşünüyorum. Ve şimdi biz 'duruyoruz!' siz sayfaları çeviriyorsunuz...

Yazıya 'zarif bir Elele' diye başlamamın bir nedeni daha var elbet. Baran Alışkan'ın sayfa 96'da yer alan 'Hayatında biri var mı?' yazısı beni güldürdüğü kadar derin bir nefes almama da neden oldu. Başkalarının hayatını şuursuzca sorgulama hakkımız yok biliyorsunuz değil mi? Birine özeli ile ilgili soru sormadan, onun fotoğrafını sosyal medya hesabınızdan paylaşmadan ya da size anlattığı anısını bir sohbette tüm detayları ile anlatmadan önce bir düşünün: Buna hakkım var mı?

Ağustos ılık bir rüzgar ve zarafetle gelsin...
Çünkü yeni bir anlamı olmalı.
Sevgiyle.

GÖZDE KAYNAK
gkaynak@doganburda.com
gozdekaynak_

içindekiler
AĞUSTOS 2019



TİŞÖRTLER DIŞARI
Gardırobun en vazgeçilmez, en zamansız, en kurtarıcı, en iddialı parçası! Tarihteki yolculuğuna tanıklık edin...

YAŞAM

46 AJANDA
Günleri dolu dolu geçirmenin bu ay da en keyifli yollarını sunuyoruz size; festival mi, sanat mı siz ona karar verin!

48 KÜLTÜR&SANAT
Deniz kenarında yürümek, nefis manzaralarıyla terasların keyfini çıkarmak, akşam güzel bir konsere gitmek… Yazın şehirde kalmanın güzel yanları da var.

118 ZİHİN
Yaşadığınız sorunlara çıkış yolu bulmaya çalışırken çaresizliğe mi düşüyorsunuz? Oysa sadece basit zihinsel egzersizler yaparak beyninizi eğitebilirsiniz.

122 PSİKOLOJİ
Son yıllarda iş yerinde ve ikili ilişkilerde en sık rastlanan psikolojik rahatsızlık; manipülasyon! Sizin de çevrenizde algılarınızla oynayan insanlar olabilir mi?

36 KAPAK
AYBÜKE PUSAT
"Olmak istediğim, kendimi gerçekten iyi ve mutlu hissettiğim yerdeyim" diyen Aybüke Pusat, dönemin oyuncusu olarak başarıya hızla koşuyor.

www.elele.com.tr

94 ESKİZ
Sanal gerçeklik deneyimine hazır mısınız? Modadaki 'cinsiyetsiz' akımın temsilcilerinden Zeynep Güntaş, bu ay radarımızda.

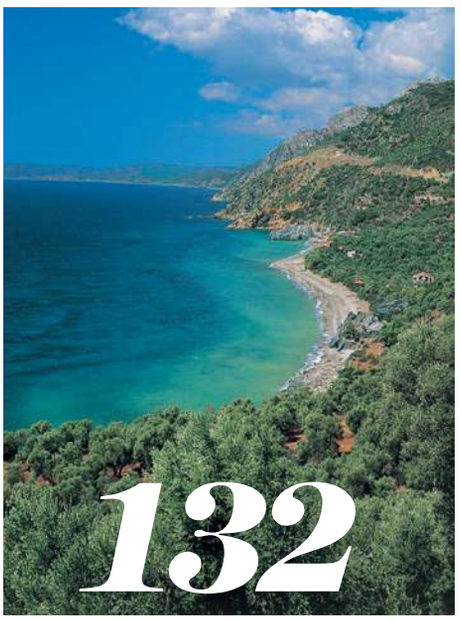
STİL

14 ENERJİ BOMBASI
Gardırobunuza neşeli bir iddia katmak istiyorsanız turuncunun kırmızıya göz kırpan tonlarına mesafeli durmayın.

16 YAZ NEŞESİ
Grafik desenler, çizgi kahramanlar, sloganlar, renkler... Hepsi yaza neşe katmak için sizi bekliyor.

18 DALGA HAREKETİ
Fırfırlar ya da farbelalar yaz aylarının en neşeli trendlerinden biri olarak karşımızda.

28 AYAK OYUNLARI
Her devrin güzeli espadriller yine sahnede!



132

SEYAHAT

Yunanistan'ın en büyük üçüncü adası olan Midilli; nefis yemekleri, butikleri ve sahilleriyle yazın son demleri için harika bir seçim olabilir.

GÜZELLİK &BAKIM

102 BRONZ TANRIÇA
Güneşin altında bir saniye bile geçirmenize gerek kalmadan bronz bir tenle parlamanın üç farklı yöntemini öğrenmek ister misiniz?

106 RENK FESTİVALİ
Yaz renklerinin enerjisinden yararlanın ve her gününüzü festival havasında geçirin. Makyajınız da renklerden nasibini alsın!

108 PLAJA GİDİYORUZ
Sizin için harika bir plaj çantası hazırladık, bizimle gelmez misiniz?

110 SERİNLE BİRAZ
Bunaltan yaz günlerinde serinleten spreylerle sıcağa meydan okuyun.

112 ESTETİK
Her mevsimde her estetik yöntem uygulanamıyor. İşte bu yazın en trend estetik uygulamaları.

72

MODA

BECAUSE I'M HAPPY!

Renkler, dokular, grafik desenler, ışık, deniz, hafiflik, daha çok hafiflik. Yazın kendisi bile başlı başına bir mutluluk nedeni.

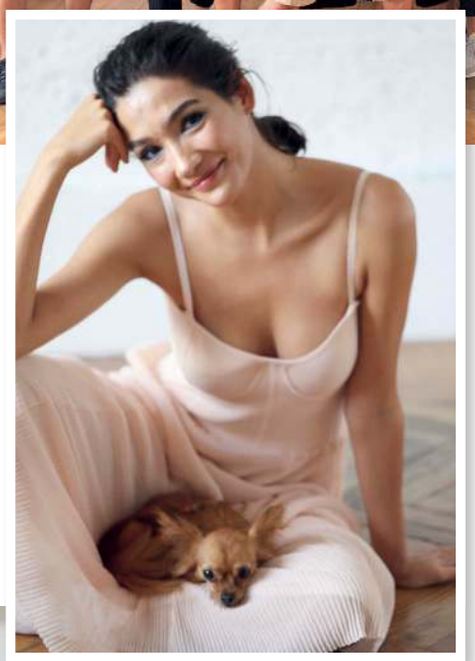
56

ELELE ÖZEL

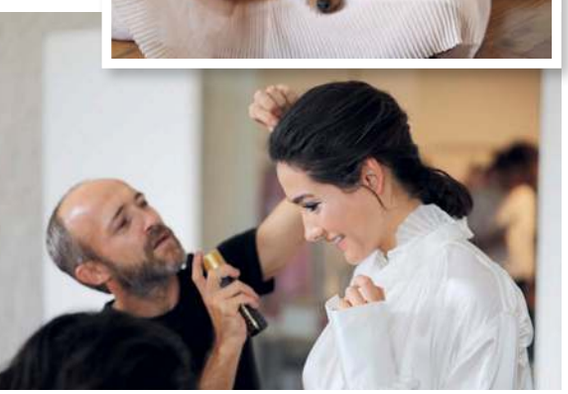
YAVAŞLIK HAREKETİ

Son dönemde her yere yetişmeye çalışıyor olmak sizi de yoruyor mu? Hız göstergesinin en yoğun olduğu lokasyonlarda, dört ünlü isme 'Yavaşlamak ister misiniz?' diye sorduk.

KAMERA ARKASI



FOTOĞRAF: ERDEM ŞİRİN



Bir KAPAK *hikayesi*

Kim: Aybüke Pusat

Ne: Kapak çekimi

Ne zaman: 12 Temmuz Cuma

Nerede: SubbStudio

Nasıl: Yaz dizileri arasında dikkatimizi en çok çekenlerden biriydi 'Her Yerde Sen'... Başrolünde seyrettiğimiz Aybüke Pusat ise bundan çok daha önce düştü radarımıza. Kendine has güzelliği, fazlasıyla özgüvenli duruşu, zarif ama güçlü vücut dili ile daha önce dergimizde yer vermeyi çok kez aramızda konuştuk ama 'şimdi tam zamanı' dememiz için yaz enerjisi gerekiyormuş. Ve işte karşınızda: Aybüke Pusat! Çekim günü açık olmak gerekirse mesafeliydi. Profesyonel bir tavırla girdiği sette saç ve makyajının tamamlanmasının ardından bambaşka bir Aybüke çıktı karşımıza. Bale geçmişi ve duru güzelliği ile kamera karşında adeta bir kuğuya dönüştü. O dans etti, biz hayranlıkla seyrettik, Deniz Özgün ise tek bir anı kaçırmamak için hiç olmadığı kadar hızla bastı deklanşöre. Ve bize sorarsanız rüya gibi kareler çıktı ortaya...

Niçin: Çünkü bu yazın en çok beğenilen dizisinde kendi hikayesini yazmayı başardı. Enerjisi yaz için biçilmiş kaftandı. Kaçıramazdık.

SADE VE ASİL

İpek, saten ve dantelin dokunduğu her şey bir anda elegan bir görünüme ulaşıyor, net çizgilerde bir siyah blazer ile kullanmaksa cesaret istiyor.

IPEKYOL ₺158

SKAGEN (SAAT&SAAT) ₺164.50

VALENTINO GARAVANI ₺4049

ZARA ₺169.95

DERİN VURGU

Kapak çekimimizin moodboard'unun ana ekseni sadelik ve duruluk üzerineydi. Makyaj da bu doğrultuda neredeyse yok gibiydi. Gözlerde kullandığımız mavi kalem ve far ise odak noktasını belirlememizi sağladı.

CLARINS ₺136

BOBBI BROWN ₺230

DOLCE&GABBANA ₺183

LANCOME ₺175

NARS ₺185

PREBİYOTİKLİ
ÖZEL FORMÜL

BAYER

DENE BUNU .COM 2018 Ödülleri
EN İYİ VÜCUT BAKIM ÜRÜNÜ

EN İYİSİ BEPANTHOL SENSIDAILY*

denebunu.com üyelerine göre yılın en iyi vücut bakım ürünü prebiyotikli **Bepanthol SensiDaily Vücut Kremi** oldu.
Siz de mutlaka deneyin!

*11.02.2019-11.03.2019 tarihleri arasında gerçekleşen "Denebunu ile 2018'in En'leri" oylaması sonucunda 42,195 oyla "2018'in En İyi Vücut Bakım Ürünü" seçilmiştir.

www.bepanthol.com.tr

L.TR.MKT.CH.07.2019.3096

YENİ DALGA

Simay Engür

U DÖNÜŞÜ

Yuvarlak formdaki aksesuarlar keskin bir U dönüşüyle yeni görünümlerini kutluyor. Aksesuar tavrınızda küçük ama etkili bir değişim arıyorsanız, neredeyse(!) yuvarlak küpe, kolye ve bileziklerin güvenli bölgesine çekilebilirsiniz.

ÇİFT DÜŞÜN

Sosyal medyada birine hakaret etmek ne kadar kolay? Instagram iki kere düşünmeyenler için, durumu bir tık zorlaştırıyor ve yapay zekadan faydalanarak 'saldırgan yorum filtresi'ni geliştiriyor. Artık olumsuz bir yorum yazdığınızda, yorumu paylaşmadan önce 'Emin misiniz?' sorusuyla karşılaşabilirsiniz. Siber zorbalıkla mücadele eden bu yeni güncelleme, şimdilik yalnızca İngilizce paylaşım yapan kullanıcılara gelmiş durumda.

TAKIM ÇALIŞMASI

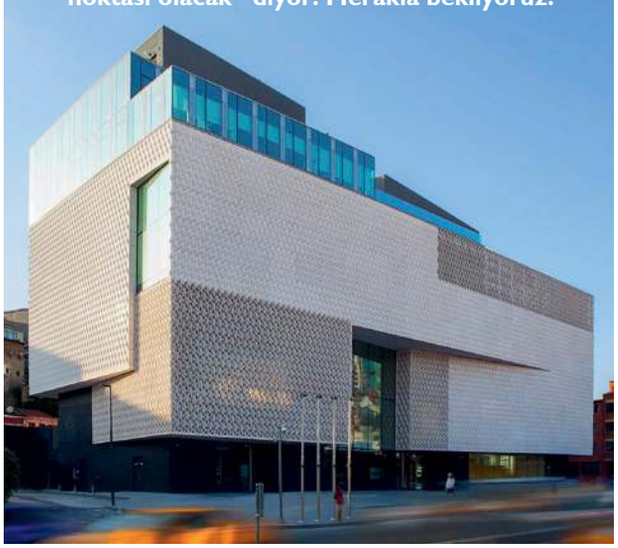
Son dönemde tırnaklarınızın stiliniz konusunda karar merci olduğu kesin. Tarzını bir üst level'a taşımak isteyenler için kaplumbağa kabuğundan ilham alan tırnaklarıyla Influencer Brittany Xavier alarm veriyor; manikürünüzü, aksesuarınıza uyumlayın!
@brittanyxavier

ORMAN KANUNU

'Biophilia' dekorasyon trendlerinin zirvesine yükseliyor. Doğa aşkını ifade eden bu terim, iç mimariyle ilişkilendirildiğinde ise insan ve doğa arasında bağlantı kurma arzusunu anlatıyor. Dışarıda görmeye alışkın olduğunuz bitkileri, ahşap tonları ve doğal kumaşları ev dekorasyonunuza dahil edebilirsiniz.

YÜKLENİYOR...

10 yıldır şehre sanatsal deneyimler sunan Arter, Dolapdere'deki yeni binasının kapılarını eylül ayında nihayet açıyor! Müzenin mimarlarından Kirsten Lees bu sanat merkezi için; "İzleyicinin bakış açısına göre sürekli değişkenlik gösterebilen, çok katmanlı, iç içe geçmiş, disiplinler arası bir kamusal yapı. Müzenin zengin programı ise çeşitli sanat dalları arasında yeni sinerjilerin geliştirilmesi ve yaşatılmasının yanı sıra çağdaş sanatla fiziksel ve entelektüel ilişkilendirmelerin yapılması için yeni bir odak noktası olacak" diyor. Merakla bekliyoruz!



NEDEN **COLLA**QUIN COLLAGEN MIX?

Türkiye'de bir ilk olan,
COLLAQUIN Collagen Mix'in eşsiz içeriği ve güçlü formülü, zamanın etkilerine karşı çok kapsamlı bakım sunmaktadır.
Yaşlanmanın gözle görülmeyen etkileri de göz önünde bulundurularak geliştirilen bu formül, içten dışa vücudunuzun her noktasını hedef almaktadır.

Cilt
Göz
Saç ve Tırnak
Kalp ve damar
Eklem ve kemik

Enerji
Bağışıklık
Yenilenme
Antioksidan

Aktif Bilşenler:

Collagen	6000 mg
Vitamin C	1000 mg
Resveratrol	500 mg
Hiyaluronik Asit	100 mg
Biotin	5000 µg

Tavsiye Edilen Günlük Doz (2 saşe)

Renklendirici olarak **pancar kökü kırmızısı** ve tatlandırıcı olarak **stevya yaprağı** kullanılmıştır.
Suda karıştırılarak tüketilir.

COLLAQUIN

/@collaquin

Detaylı Bilgi, Satış Noktaları ve Online Satış için
www.**collaquin**.com

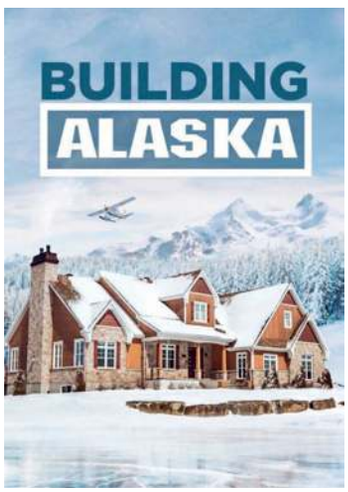
GMP

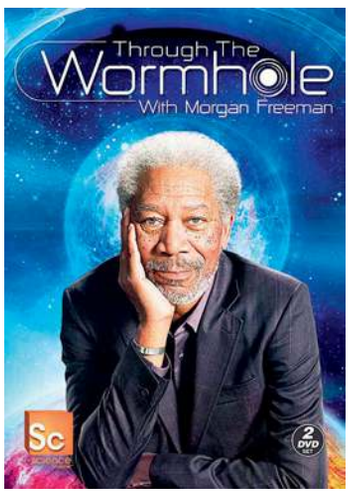
Gülru İncu

Kanalını söyle KİM OLDUĞUNU SÖYLEYEYİM

Ulusal kanallara alternatif olarak gelişen tematik kanallar, ekran karşısındaki zamanını ilgi alanlarına yönelik programlarla geçirmek isteyen seyirci için adeta bir nefes alma platformu. Belgesel mi, cinayet soruşturması mı, kadın dünyası mı? "Ben sadece ilgi duyduğum konuyu izlerim" diyorsanız sizi şöyle alalım.

OUR PLANET





Tematik kanal, televizyon yayıncılığı jargonunda uzun süredir yer eden bir kavram. Seyircilerle tanışması dünya genelinde 80'li yıllara, ülkemizde ise 90'lı yıllara denk geliyor. İlk olarak ABD'de ortaya çıkan tematik kanallar haber, spor, müzik, çocuk, mimari, belgesel, moda, tarih, yemek gibi pek çok alanı kapsıyor dolayısıyla aradığımız uzmanlaşmış yayıncılık ise karşımıza başı dik bir şekilde çıkıyor. "Bu kanalları nereden izleyebiliriz?" derseniz, ya uydu üzerinden yayınlanıyor ya da dijital platformlarda izleniyor. Digiturk, Netflix ve Blue TV gibi platformlar tematik kanallar açısından oldukça zengin.

OPRAH WINFREY

Bu kadar farklı spesifik alana ayrılan kanallar arasında 'kadın' temalı bir kanalın olmaması düşünülebilir miydi, elbette hayır. Dünyada kadın konulu tematik kanallar çok yaygın olmamakla beraber ilgiyle izlenen örnekler var. Arianna Huffington'un Thrive Global platformu ile Oprah Winfrey'nin OWN kanalı en güzel örneklerden. Peki, ana teması kadın olan bir kanaldan ne beklersiniz? Beslenme, gardırop temizliği, sağlıklı yaşam, ev dekorasyonu ve eğitim son dönemin en çok ilgi gören konularından.

Şimdi size Türkiye'nin ilk kadın kanalından söz etmek istiyoruz. Yaptığı ses getiren televizyon programlarının yanı sıra 'Obama: Bir Kusursuz Fırtına' ve 'Gece Görüşü' kitaplarını yazan, 'TSK'da Kadın Gücü' ve 'Elçiliğin Sırları' gibi kısa belgesellere de imza atan Ahu Özyurt'un genel yayın yönetmenliğini üstlendiği Woman TV, kadın haklarından sosyal sorumluluk projelerine kadar pek çok alana eğiliyor. Aslında bu kanal biraz da kadınlara dair

sosyal sorumluluk içerir yayınlar yapma peşinde.

Özyurt, öncelik verdikleri konularla ilgili şunları söylüyor: “Asıl meselemiz kadınlara seçeneksiz ve çaresiz olmadıklarını göstermekti. Şiddetle mücadele, girişimcilik, ekonomik güçlenme, kendine güven, görünür olma konuları önceliğimiz. Tek derdimiz kadınların yüzünün biraz daha gülebildiği, mutlu ve rahat ettikleri bir kanal olması ama sahte bir güzellik hali değil. Instagram fenomenleri ile pek aynı yerde değiliz örneğin. Ürün

pazarlamıyoruz, güzellik ve estetik takıntımız yok. Gerçek kadınların, güzel işlerin, kadınlara destek veren erkeklerin ve mücadelelerinin kanalı olalım istiyoruz.”

TİRİL TİRİL YAZ

Bu ay Benim Tatlı Yalanım dizisinde Suna Doğan karakterini canlandıran Aslı Bekiroğlu’nun tarzına odaklandık. Volanlı elbiseler, etekler, bluzlar, paçaları volanlı bermudalar bu yaz favorilerimiz arasında hele bir de çiçekli ve dökümlülerse... Hem hafifliğiyle yılın en sıcak ayı için mükemmel bir seçim hem de şık ve her ortama uygun.

ZARA ₺299.95

H&M ₺69.99

DESA ₺265.55

ALEXANDER MCQUEEN (BEYMEN) ₺629

HOTİÇ ₺375.20

PARK ETTİK, BEKLİYORUZ

ALVARO MORTE

Suç unsurunun müdavimi mi olduk, belki de… Soygun dizisi La Casa De Papel’in üçüncü sezonu da beklendiği gibi ortalığı kasıp kavurdu. Dördüncü sezon çekilecek ve yeni karakter devreye girecek ama tarih henüz belli değil. Dizinin ‘Profesör’ü Alvaro Morte, üçüncü sezonun çekileceğini öğrendiği zaman yaşadıklarını şu sözlerle anlatıyor: “İkinci sezonun çekimleri bittiği zaman çok üzgündüm. Biri karşıma çıkıp ‘Sonuçtan memnunuz ama hoşça kal, bitti, hayatının geri kalanında bir daha El Profesor olamayacaksın” diyordu sanki. Üçüncü sezonun çekileceğini öğrendiğim zaman Madrid’den Barcelona’ya giden bir trendeydim. O kadar heyecanlandım ki, sesim bile çıkamadı.”

BİRGÜL GÖRALCAN DESIGN ₺2750

FENDI ₺3600

COLINS ₺39.90

ENERJİ: HEMEN İNDİR

Gardırobunuza neşeli bir iddia katmak istiyorsanız turuncunun kırmızıya yakın tonları bu sezonun olmazsa olmazı.

MANGO ₺24.99

JEAN PAUL GAULTIER

SOFI&SOFI ₺1500

BANANA REPUBLIC ₺599.95

ATASAY ₺5180

SANDRO ₺2275

SPORTMAX ₺1995

ADL ₺799.90

STELLA MCCARTNEY

SO CHIC ₺599

NETWORK ₺1399

ROMAN ₺349

TOD'S ₺3499

DESA ₺265.55

MEHRY MU
₺2200

LENNY NIEMEYER

SAHİL GÜVENLİK

LOVEIST ₺750

IZIPIZI ₺359

MARKS&SPENCER ₺279.95

SKYE STAGHORN
(BEYMEN) ₺1800

LEO STUDIO DESIGN ₺1145

NOCTURNE ₺289

RARA ATELIER ₺920

OOPSCOOL
(VAKKORAMA) ₺895

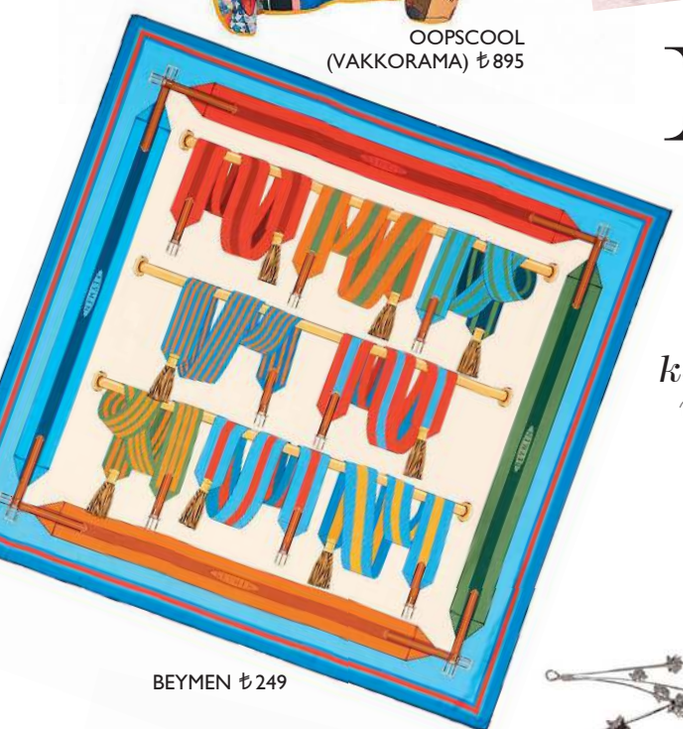
DOLCE&GABBANA

VIVIENNE WESTWOOD

LAURA BIAGIOTTI

NEŞELİ YAZ

Grafik desenler, çocukluğumuzun çizgi kahramanları, biraz slogan ve biraz da renk. Kısacası yaza neşe katmak gerek!



BEYMEN ₺249

MOSCHINO ₺4599

GAIOS DESIGN
₺745

GIZIA SPORTS ₺1497

ALDO ₺299

ELLIE RASSIA
(VAKKO) ₺1197

MUDO ₺179.99

DOGO ₺179.99

HAVAIANAS ₺249

BERSHKA ₺99.95

TWIST ₺359

ZADIG&VOLTAIRE ₺2299

SPORTMAX ₺1955

DOLCE&GABBANA ₺5950

ADL ₺249.90

MAX MARA ₺2125

SOFI&SOFI ₺970

LOVE MY BODY ₺299.90

MEHRY MU ₺800

ZEYNEP TOSUN FOR KOTON
₺249.99

GENNY

GIAMBATTISTA VALLI

LANA MUELLER

SAGAZA ₺12.000

THURLEY (VAKKO) ₺3725

ABARTMAK SERBEST

Hareketi seviyoruz! Fırfır ya da farbela özellikle gece kıyafetleri için iddiayı da beraberinde getiriyor. İstediğiniz kadar abartabilir, istediğiniz kadar kabartabilirsiniz.

BİST. ₺3400

ADL ₺799.90

SOFI&SOFI ₺1500

LOVE MY BODY
₺699.90

ÖZGÜR MASUR FOR
IPEKYOL ₺2550

RAISA VANESSA (GIZIA
GATE) ₺12.000

F.ILKK ₺1100

“Bize çok az zaman tanıyın”

VakıfBank Özel Bankacılık

Çünkü kısacık bir zaman diliminde sizin için yapabileceklerimizin sonu yok. Dilediğiniz an kolayca ulaşabileceğiniz uzman portföy yöneticilerimizle tüm finansal ihtiyaçlarınıza anında çözüm buluyoruz.

VakıfBank, Yanındaki Güç.

vakifbank.com.tr

VakıfBank Özel Bankacılık

/vakifbank

İDDİALI SARAYLI

Sahilde hem rahatlık hem de şıklık arayanlara çözüm! Kaftan yaz akşamlarının da kurtarıcısı. Şık bir ayakkabı ve aksesuarla gecelere de kolaylıkla uyum sağlıyor.

IPEKYOL ₺599

K BY KAPROL ₺1250

MUDO ₺149.99

NOCTURNE ₺389

CAMILLA (VAKKO) ₺3885

DERİN MERMERCİ X NETWORK ₺995

SHERBET DESIGN ₺399

TWIST ₺699

H&M ₺229

SALINAS

DAHLIA BIANCA (VAKKO) ₺1575

DÖKÜMDEN GELEN
LEZZET
GUSTO PLUS
Gusto Plus'la yemek yapmak daha keyifli.
Alüminyum döküm tencere ve tavalarının ısı koruma özelliğiyle
kısık ateşte en zor yemekleri kolayca pişirin.
KORKMAZ
Hayatın lezzeti
x2 KAT
YÜKSEK
PERFORMANS
ÇİZİLMEZ
YAPIŞMAZ
ALÜMİNYUM
DÖKÜM
VOLKANİT
NON-STICK
powered by
WEILBURGER
www.korkmaz.com.tr
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani
/korkmazhayatinlezzeti

YAZ GÜZELİ

DERİN DEKOLTE

PENTİ ₺ 199.93

YÜZÜCÜ

SKYE&STAGHORN (BEYMEN) ₺ 1500

KLASİK

MARYSIA ₺ 3049

ASİMETRİK

OYSHO ₺ 223.96

Mevsim yaz olunca alışveriş listemizde mutlaka sahil tarzımızı ortaya koyan mayolar oluyor. Desenlisinden fırfırlısına, derin dekoltelisinden tek omuzlusuna kadar hepsi şezlongta yer kapma savaşında.

SPORTİF

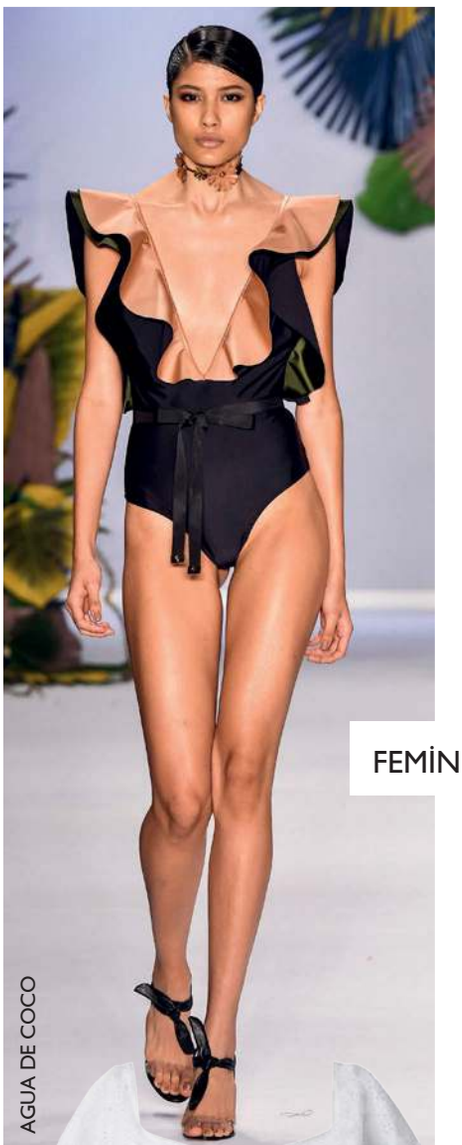
H6 BY HAZAL OZMAN ₺630

OMUZ DEKOLTESİ

MOEVA (GIZIA GATE) ₺1455

SADE VE DİNGİN

KOTON ₺99.99



FEMİNEN

CALZEDONIA ₺449.90

Mucizevi kömür etkisiyle

çifte arınma yaşa!

Sadece istenmeyen tüyleri değil,
gözeneklerdeki kalıntıları da mıknatıs gibi çeken
Yeni Sesu Sir Ağda Serisi...

Sesu Peeling ailesi ile yenilenmiş bir cilt

KÖMÜR İÇERİĞİ İLE GÖZENEK ARINDIRICI

Sesu Vücut Peelingi Kömürlü, içeriğindeki kömür sayesinde gözeneklerdeki kalıntılardan arındırırken, canlı bir cilt görünümüne sahip olmanıza yardımcı olur. İçeriğinde bulunan balmumu sayesinde cildinizi nemlendirerek yumuşacık olmasını sağlar. Ciltten ölü derinin atılmasını ve ciltte pürüzsüzlüğü sağlar.

HİMALAYA TUZU İÇERİĞİ İLE PÜRÜZSÜZLÜK SAĞLAYICI

Sesu Vücut Peelingi Himalaya Tuzu, içeriğindeki himalaya tuzu tanecikleri ile ciltten ölü derinin atılmasını sağlarken, kese etkisi ile batıkların azalmasına yardımcı olur. Pürüzsüz ve canlı bir cilt görünümü sağlar.

KAHVE TANECİKLERİ İLE ARINDIRICI ETKİ

Sesu Vücut Peelingi Kahve, içeriğindeki kahve ve esmer seker sayesinde vücudunuzda anti-selülit etkisi yaratmaya yardımcı olur. Ciltten ölü derinin atılmasını ve ciltte pürüzsüzlüğü sağlar.

HİNDİSTAN CEVİZİ & KİL İÇERİĞİ İLE GÖZENEK TEMİZLEYİCİ

Sesu Vücut Peelingi Hindistan cevizi & Kil, içeriğindeki kil sayesinde gözeneklerdeki kalıntıları temizler, hindistan cevizi sayesinde cildinizi nemlendirerek bakım yapar. Ciltten ölü derinin atılmasını ve ciltte pürüzsüzlüğü sağlar.

7/24

Sahil şıklığını geceye taşımak artık çok kolay. Şık bir etek ve biraz aksesuar ile odaya uğramadan eğlenceye karışın.

HESAPLI

KOTON ₺59.99

MUDO ₺179.99

MANGO ₺149.99

CULT GAIA ₺999

TWIST ₺399

ORTA

WEEKEND MAX MARA ₺1085

H6 BY HAZAL OZMAN ₺650

BEYMEN CLUB ₺379

MEHRY MU ₺1199

NETWORK ₺899

PAHALI

DIANA BROUSSARD ₺1949

MOEVA (GIZIA GATE) ₺1155

DAHLIA BIANCA (VAKKO) ₺1400

DOLCE&GABBANA ₺7495

ASH (VETRINA) ₺1695

AMIR SLAMA

RAHAT OLUN!

İnce topuklularını tatil valizinden bile eksik etmeyenlerdenseniz bu tarz tam sizlik. Ama yaz demek rahatlık demek diyenler aynı stili düz sandaletler ya da terliklerle birlikte de tercih edebilir.

macro & MORE

macro center

YAZIN TADINI ÇIKARMA ZAMANI!

Güneş pırıl pırıl, masmavi sular davetkâr, ‘’tatil” kelimesinin en cazibeli olduğu aydayız!

Yazın son durağı Ağustos, Macrocenter’lara mevsimin en taze meyve ve sebzeleriyle, birbirinden özel ürünlerle geliyor...
Macromore.com’da ise lavantalı revani, zerdeçallı bulgur, kuru erikli dana tajin, kuzu kapama reçeteleriyle hem yaz hem bayram sofralarına lezzet katıyor, güney koylarının ve sahillerinin uğranılması gereken rotalarına son bir bakış atıyor, sonbahara girmeden önce buzdolabını hazırlamanın yollarını araştırıyoruz.

Mevsimin tadını sonuna kadar çıkarmak, aklımız geride kalmadan vedalaşmak için Ağustos’ta dopdolu içeriklerle macromore.com’dayız!

Keyfiniz ve güneşiniz bol olsun!

INSTAGRAM /macrocenterTR

FACEBOOK /macrocenterTR

TWITTER /macrocenterTR

AYAK OYUNLARI

Modası geçmeyenler listesinin ilk sıralarında yer alan espadriller farklı formlarıyla yine sahnede. Desenli, taşlı, saten ya da belki platform topuklu... Sizin kalbinizi çalmayı acaba hangisi başaracak?

1. BEYMEN CLUB ₺799 2. CASTANER ₺1049 3. KENZO ₺3049 4. MIU MIU ₺3995 5. TWIST ₺499 6. MISSONI ₺749.50 7. DERİMOD ₺279.99 8. ALDO ₺299

MUTFAĞINIZIN
ZENGİNLİĞİ
California
Cevizi
California
WALNUTS
CaliforniaWalnut.com.tr
/CaliforniaCevizi
/CaliforniaCeviz
0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

CHRISTIAN DIOR

ALEXANDER MCQUEEN

İNDİRİM!

Sonbahar-kış trendleri çoktan görücüye çıktı. Yeni sezon dolabınıza indirimden katabileceğiniz zamansız parçaların peşine düşme zamanı.

EKOSENİN YAZI KIŞI OLMAZ! KIRMIZI VE SİYAH KARELER İSE TABİİ Kİ BİR KLASİK. O ZAMAN EKONOMİK ALIŞVERİŞ LİSTESİNE GİRMESİ ŞART.

BERSHKA
~~₺119.95~~
₺79.95

MACHKA
~~₺2550~~
₺1275

YVES SALOMON
~~₺10.950~~
₺6595

DERİN MESELE

Sonbahar-kış aylarının vazgeçilmezi deri, seksi duruşuyla yine trend listesine girmeyi başarıyor.

SAINT LAURENT

ZARA
~~₺119.95~~
₺59.95

İDDİALI

Ben buradayım demenin en kolay yolu neon!

PACO RABANNE

ÇANTALAR BOYUT DEĞİŞTİRDİ VE KÜÇÜLDÜ. IŞIL IŞIL OLANLARIYSA BU SEZON JEAN VE TİŞÖRTLE BİR ARADA KULLANARAK FARK YARATABİLİRSİNİZ.

DOLCE&GABBANA
~~₺6750~~
₺3999

MİNİ MİNİ TOPUKLAR

Dolabınızdaki iddialı kitten heel'lere iyi bakın. Çünkü onların zamanı asla geçmez.

VERSACE

TWIST
~~₺199~~
₺66

SACAI

CARAVANA (VAKKO)
~~₺3255~~
₺2280

BAYRAM GİBİ...

Solan yapraklara inat bu sezon adımlarımız parlak. Çocukluğumuzun ruganları yeniden bizlerle!

MIU MIU

BEYMEN COLLECTION
~~₺1199~~
₺599

CALVIN KLEIN
~~₺7950~~
₺5895

TIBI

BEYAZ DESEK DEĞİL, KREM DESEK HİÇ DEĞİL. VANİLYA RENGİ TAM DA ARASI OLSUN DİYENLERE... SÜKUNETİ VE ASALETİ İLE ARAMIZDA.

VAKKO
~~₺2895~~
₺1447.50

PUSLU

Grinin açık tonunu indirimde nerede görürseniz hemen alın. Yeni sezonun karşınıza en çok çıkacak rengi bu!

CHLOE

ASKILI SATEN YA DA İPEK ATLETLER YAZIN KALBİMİZİ ÇALDI. KIŞ AYLARINDA İSE SÜRPRİZLİ GELİYOR; GÖMLEK YA DA KAZAKLARLA BİR ARADA KULLANMAK ÇOK MODA.

INTIMISSIMI
~~₺379.90~~
₺265.50

GUCCI

H&M
~~₺119~~
₺69.99

SİYAH VE BEYAZ İKİLİSİNİN EN ÇOK YAKIŞTIĞI KAZAYAĞI DESENİ İLE GEÇMİŞİN İZLERİNİ BUGÜNE TAŞIMAYA DEVAM EDİYORUZ.

DEĞİŞKEN KİMLİK

Sanki dönem filmlerinden fırlamış gibi romantik ama bir o kadar da ayakları yere sağlam basan bir iş kadını. Fırfır galiba moda dünyasının bölünmüş kişiliği. Siz ne yansıtmak isterseniz o aslında...

FOTOĞRAF: NURDAN USTA
STYLING: FERAY KANPOLAT
STYLING ASİSTANLARI:
AHSEN ZELİHA CAN, GİZEM MADEN

1. PHILOSOPHY BY LORENZO SERAFINI ₺3349
2. BEYMEN CLUB ₺349
3. ALDO ₺279

1. LEVI'S ₺89.90
2. KENZO ₺4299
3. LACOSTE ₺1254
4. SANDRO ₺1625
5. KATE SPADE ₺945

1. KATE SPADE ₺355
2. LUG VON SIGA ₺3000
3. MICHAEL KORS ₺1599
4. ALDO ₺279

1. MON REVE ₺595
2. SILVIAN HEACH ₺825
3. BERA ₺874

ZARİF&ASİL
AYBÜKE PUSAT

Hayatın ona çizdiği yol ile onun hayalindeki yol paralel evrenler olsa da, o şu an yaşadığı boyutta gayet mutlu. “Olmak istediğim, kendimi gerçekten iyi ve mutlu hissettiğim yerdeyim” diyen Aybüke Pusat, oyunculuğun ise kendini bilmekle ilgili bir meslek olduğunu söylüyor ve tam da dönemin oyuncusu olarak başarıya hızla koşuyor.

RÖPORTAJ: FİLİZ ŞEREF **FOTOĞRAF:** DENİZ ÖZGÜN **STYLING:** ŞEYDA SÖZÜER **SAÇ:** FERİT BELLİ **MAKYAJ:** MELİS İLKKILIÇ
FOTOĞRAF ASİSTANI: BATUHAN KUMANTAŞ **STYLING ASİSTANLARI:** ÖVGÜ ÇOBAN, GİZEM BARIN **MAKYAJ ASİSTANI:** HİDAYET KORKMAZ

ELBİSE: VAKKO COUTURE ₺3850
AYAKKABI: CHRISTIAN LOUBOUTIN
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.

GÖMLEK: ANN DEMEULEMEESTER (ALİ ALTA MODA) € 822
SANDALET: RENE CAOVILLA (VAKKO) ₺1699

"Başka bir meslek yapıyor olsaydım kendime harcayacağım mesaiyi başkasına harcamış olacaktım, oyunculukta başkasına harcayacağım mesaiyi kendime harcıyorum."

PANTOLON: MAX MOI (VAKKO) ₺1466
BLUZ: SUDI ETUZ ₺6260

24 yaşında. Ankaralı. Balık burcu. Bale eğitimi almış. Köpeği ile yaşıyor. Güzellik yarışmasında üçüncü olmuş. Ve evet; bu altı kısa cümle neredeyse onu anlatmaya yetiyor!

Gençliğinin verdiği özgüven, burcunun verdiği değişken duygu durumu ve güçlü hisler, Ankaralılığın verdiği mesafeli duruş, bale yapmanın verdiği zarafet, tescilli güzelliğe layık tavır, her hayvanseverde olan duyarlılık... Hepsi onda mevcut. En çok dikkati çeken özelliğiyse -her ne kadar evde enerjisinin yüksek olduğundan bahsetse de; sette gördüğümüz genç kadın epey cool! Güçlü ve ayakları yere sağlam basan, özgüveni yüksek bir profil sergiliyor.

2014 yılında doğup büyüdüğü Ankara'dan İstanbul'a gelen genç oyuncu, şehir değiştirirken bile sakinliğinden taviz vermemiş. Değişimlere açık olduğu her halinden belli, ki o da bunu zaten söylemeden edemiyor: "İstanbul'a yerleştikten sonra zorlanma yaşamadım. Zaten hemen setin içine düştüm. Ben hayatı baştan sona değiştirmeyi seviyorum. O ayak uydurma sürecini, ne kadar sancılı olursa olsun tamamen yeni bir şeyler yapma fikrini seviyorum. Yeni insanlar, yeni iş, ne yapacağım duygusu bana anksiyete getirmiyor aksine beni rahatlatan bir şey yeni bir yerde olmak."

Aşk konusunda da şaşırtmıyor; aynı duruşundan taviz vermiyor. 'Şu anda aşık mısınız?' dediğimizde mesela, epey tepkili yaklaşıyor konuya ve ardından soruya soruyla karşılık veriyor: "Aşk ne peki?" Sonra da şöyle devam ediyor: "Aşk ne demek bilmiyorum ve kimsenin de bildiğini düşünmüyorum, böyle ahkam kesmek gibi olsun da istemiyorum. Aşkta herkesin formülü farklı, bir köpeğe de, çiçeğe de aşık olabilirsin. Hislerin kodlanmasını da doğru bulmuyorum."

Medcezir'de izlediğimiz günden beri radarımızda olan Aybüke Pusat'ı sakince gözlüyor ve kapağınıza taşımak için doğru zamanı bekliyorduk. İşte o zaman bu zaman dedik ve onu zarifliğini ön plana koyduğumuz harika bir fotoğraf çekimi eşliğinde, özündeki kimliğiyle yansıtmaya çalışırken bir yandan da iç dünyasına doğru bir yolculuğa çıktık...

Hikayenizi dinlerken zaten bir film izliyor izlenimine kapılıyor insan. Başarılı bir balerin, sakatlanma ve kendini eve kapatma evresi, televizyonda bir bilgi yarışmasına katılma, ardından güzellik yarışması macerası, sonunda oyunculukla gelen ün ve işte bugün! Siz bugün geçmişe bakınca neler hissediyorsunuz peki? Nasıl bir yoldan yürüyüp buralara geldiniz?

Evet, film gibi diyebiliriz. Olmam gereken yerdeyim şu anda ama hiçbir şey planladığım gibi de olmadı bu yolda yürürken. Hatta bu yüzden, plan yapmayı da bıraktım. Biraz daha akışına bıraktım hayatı; daha doğrusu otomatik olarak bu yaşadıklarım bana bunu öğretti.

Hani John Lennon'ın şarkısında, "Hayat sen planlar yaparken başına gelenlerdir" dediği türden bir şey yaşadığınız...

Aynen öyle. Gerçekten benim yaşadığım hikaye, bunun hikayesi aslında.

Bugünkü siz olmanıza katkı sağlayan çocukluk yıllarınızı nasıl hatırlıyorsunuz? Nasıl bir aileniz var? Nasıl bir çocukluk geçirdiniz?

Ankara'da doğdum, büyüdüm. Orası daha kompakt, herkesin birbirini tanıdığı, nasıl bir hayat süreceğinin belli olduğu bir şehir. Ama sonra çok fazla sürpriz başıma geldi. Çok destekleyici bir ailem vardı. Zaten kim bu devirde, bu ülkede çocuğunun sanatçı olmasını ister ki? Onlar da istemedi başta, fakat sonra destekledi. İki abim var, onlar da bana çok destek oldu.

Nihayetinde oyunculuk da bir meslek ama farklı dinamiklere sahip bir meslek. 'İşim bitti, hadi ben eve geçiyorum' diyemiyorsun, yolda yürürken bile işin seni etkiliyor; çünkü tanınıyorsun. Bu bağlamda yaptığınız işin hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Ünlü olmakla sanatçılığın bir ilgisi yok diye düşünüyorum. Ben sanat eğitimi aldım ve sanatın her dalı böyle. Hepsi hayatınızla iç içe giden bir şey. Eğer yaptığınız işi hayat tarzınıza çeviremiyorsanız, zaten yeteri kadar kendinizi eğitemiyorsunuz demektir. Dans için de böyle, diğer sanat dalları için de durum böyle. Mesleğin kaderi bu diyebilirim. Tanınmak, desteklenmek güzel bir şey nihayetinde. Öyle şanlı, şöhretli bir hayatım da olmadığı için, hayatımı yaptığım iş çok etkilemedi diyebilirim.

Cool bir havanız var. İçinizde nasıl bir kadın gizli peki? Kendinizi siz nasıl anlatırsınız?

Burcumdan dolayı çok çalkantılıdır benim duygu durumum. Balık burcuyum. Çok hızlı çıkıp çok hızlı inme gibi bir içsel durumum var. Çok etkilenirim ve içime doğar pek çok şey. Düşündüğüm şey genellikle de başıma gelir. Hislerim çok kuvvetlidir, bunun genellikle pozitif etkilerini yaşadım. İşteki halimle evdeki halim aynı değil. Evde daha neşeliyim ama iş yerinde işini yapan, kurallara uyan, işi rahatlatmak için sakin kalan bir yapım var.

Her Yerde Sen dizisi ile, ilk kez romantik komedi tarzında izleme şansı yakaladık sizi. Bizim için bu dizi farklı oldu, peki ya sizin için?

Romantik komedi ilk kez rol aldığım bir tür. O yüzden zaten tamamen benim için özel bir dizi. Ben drama oynamaktan ve geleneksel kalıplar çerçevesinde, onun içine sıkışıp kalmaktan biraz yorulmuştum. Hem bedensel hem ruhsal olarak daha özgür hissediyorum kendimi bu işte. Daha çok yeni bir karakter benim için ama çok da zorlu bir karakter. Aynı zamanda çok yoğun bir set. Şimdiye kadar kendimi yoğun sanıyordum, değilmişim meğer, asıl yoğunluk şimdi başladı. Şu an herkes tatilde ve ben çalışıyorum, bu da biraz acayip geliyor ama hiçbir şikayetim yok, her şey çok güzel.

CEKET: DKNY (HARVEY NICHOLS) ₺1873
ETEK: MICHAEL KORS (HARVEY NICHOLS) ₺4390
AYAKKABI: RENE CAOVILLA (VAKKO) ₺3986

“Empati duygum çok yüksektir, karşı tarafı çok iyi analiz ederim ama sokağa hayvan bırakanları anlamakta kesinlikle güçlük çekiyorum.”

ELBİSE: JIL SANDER (HARVEY NICHOLS) ₺779
SANDALET: RENE CAOVILLA (VAKKO) ₺1699

"Burcumdan dolayı çok çalkantılıdır benim duygu durumum. Balık burcuyum. Çok hızlı çıkıp çok hızlı inme gibi bir içsel durumum var."

BLUZ: SANDRO (BRANDROOM) ₺554
ETEK: JOSEPH (HARVEY NICHOLS) ₺2355
KORSE: OLIVIER THEYSKENS (HARVEY NICHOLS) ₺5325

Furkan Andıç ile ekrana yansıyan olumlu sinerjinizin temelinde ne yatıyor sizce?

Biz çok iyi anlaştık. Zaten anlaşması çok kolay biri Furkan. Ben de uyumluyumdur. Bir amacımız var; biz bu işi en iyi şekilde yapmaya çalışıyoruz. İkimizin amaçları birbiriyle doğru orantılı olduğu için anlaşmamız kolay oldu. Konuşkan ve paylaşmayı seven biri; haliyle hiç zorluk yaşamadık. Arkadaş olarak da iş ilişkisi olarak da iyi gidiyor.

Hayatı akışında mı yaşıyorsunuz, şansınızı zorlayan bir yapınız mı var?

Şansımı çok zorladım ve şu an akıştayım son dönemde. Ama zorlamayı severim. Oldurmaya sonuna kadar çalışırım.

İyi bir oyuncu olmanın bütünde nelerden ibaret olduğunu düşünüyorsunuz?

Kendinle barışık olmakla ilgili bence. Kendini iyi tanımakla ilgili. Sanatçı egosu mesela bir ressama asla ben çok iyi bir ressamım demeye izin vermez. Çok fazla yürüyecek yol var. Çok fazla kat edecek mesafe var. İyinin her zaman daha iyisi var. Oyunculuk için de böyle.

Bale eğitimi almış olmanızın sizin için oyunculukta çok büyük artıları olduğunu söyleyebiliriz bu durumda...

Oyunculuk kendinle ilgili bir şey; kendini tanımanla, kendini bilmekle ilgili bir meslek. Kendi hissini, duygunu, nerede durduğunu biliyorsan, karakterini daha kolay algılayıp ona göre şekillendiriyorsun.

Kendini bilmek demişken... Kendinizle anlaşamadığınız zamanlar oluyor mu?

Her zaman. Kendimle kavgam hiç bitmez; her an. Herhangi bir sahneyi izlediğimde mesela, burası daha iyi olabilirdi diyorum ve bu bir haksızlık olarak algılanabilir bazıları için... Ama işte bu yolculukta böyle şeylere gerek var. İçten dışa kendimi itekleyici böyle bir güce ihtiyacım var ve ben bu şekilde buluyorum kendimi. Buna kendimi hırpalamadan, daha iyisini elde edebilmek için, içten dışa kendimi itekleme gücü diyelim.

Oyunculuğun hayatınızda zamanında eksikliğini hissettiğiniz bazı kişisel özelliklerinizi geliştirdiğini düşünüyor musunuz? Mesela kendi kendine yetebilme, özgüven...

Elbette bazı yaralarıma iyi geliyordur, çünkü kendimle geçirdiğim zaman çok fazla. Oyuncu olmasaydım başkalarıyla zaman geçiriyor olacaktım ama oyunculukta kendi kendime zaman geçiriyorum. Başka bir meslek yapıyor olsaydım kendime harcayacağım mesaiyi başkasına harcamış olacaktım, oyunculukta başkasına harcayacağım mesaiyi kendime harcıyorum ve kendime bir yatırım oluyor.

Çekim boyunca köpeğiniz bize eşlik etti. Hayvan sevgisi son dönemde farkındalığımızın arttığı konulardan biri. Bir hayvansever olarak özellikle hangi konularda hassasiyet gösteriyorsunuz?

'Satın alma sahiplen' diyorum ben de tabii. Bu kadar aç hayvan sokaktayken satın almayı doğru bulmuyorum. Buna çok sinirleniyorum. Hayvanları bırakıp gitmeyi anlayamıyorum. Empati duygum çok yüksektir, karşı tarafı çok iyi analiz ederim ama sokağa hayvan bırakanları anlamakta kesinlikle güçlük çekiyorum. Çevre için de aynı şekilde düşünüyorum. Sahilde her şeyini bırakmak, pet şişeler... Eğitimsizlik de değil, kendini yetiştirmekle ilgili bir durum bu. Dünya kötüye gidiyor ve sen hala pet şişeni denize mi atıyorsun? Büyük cesaret valla.

Kendinizi geliştirmek adına okuduğunuz baş ucu kitaplarınız var mı?

Psikoloji ya da sosyoloji kitapları okuyorum. Kişisel gelişim kitapları bana biraz didaktik geldiği için tercih etmiyorum; 'öyle yaparsan böyle olur' diyen tarzı uygulayamıyorum. Herkesin bir formülü olduğunu, herkesin kendine özgü olduğunu düşünüyorum. Bence herkes kendine göre çözümler geliştirmeli. Ben de okuyup analiz etmeyi tercih ediyorum. Hangi davranışımı ne yüzden yaptığımı bilmek, bence daha bilinçli.

Modanın üzerinizde yoğun baskısını hissediyor musunuz? Ünlü markalarla nasıl bir ilişkiniz var?

Ben vintage ürünleri, eskiyi, yaşanmışlığı olanı daha çok seviyorum. İlle Dior alacaksam vintage Dior benim için çarpı iki değerindedir. Daha önce başka birine ait olmuş bir şeyi giymeyi çok daha fazla seviyorum.

Şu sıralar sizi çok heyecanlandıran şeylerin başında ne geliyor?

Bu dizi başlamadan önce Afrika'ya gidecektim tatile, o heyecanlandırıyordu. Şu anda ise her senaryo geldiğinde 'bu sahneyi nasıl oynayacağım?' duygusu heyecanlandırıyor.

Yabancı dizileri izlerken kendinizi oralarda bir yerde hayal ettiğiniz oluyor mu?

En son bir İngiliz dizisi izledim; Fleabag. Ben oynasam nasıl oynardım diye düşünüyordum izlerken, çok iyi bir iş. İngiliz kara komedisini çok seviyorum ve izlerken genelde kendimi içinde hayal ediyorum.

Sıradan bir günde neler yapıyorsunuz?

Kahvaltı en sevdiğim öğün, o yüzden neredeyse yarım gün kahvaltı yapıyorum. Ufak bir yürüyüşümüz var, köpeğim olduğu için. Çok fazla bitkim var evde, onlara çok vakit harcıyorum. Geç kalkıp geç saatlere kadar da oturan biriyim, geceleri daha kreatif oluyorum, o yüzden geceleri değerlendirmeyi tercih ediyorum. Dans etmeye çalışıyorum, evde özel bir odam var. Sokaklarda dolaşmayı sevmiyorum, evde arkadaşlarımla olmayı tercih ediyorum, bu da Ankaralı olmaktan ileri geliyor herhalde.

Son yıllarda her gün bir yenisinin trend listesine eklendiği beslenme düzenleri içinde sizin uyguladığınız bir sistem var mı?

Formuma dikkat etmek gibi bir derdim yok ama sağlığıma çok fazla dikkat etmeye çalışıyorum. Çünkü hasta olduğumda hiç verimli olamıyorum ve çok mutsuz oluyorum. Tatlıya inanılmaz düşkünüm, beyaz şeker bağımlısıyım herhalde. O yüzden tatlı meselesini azaltmaya çalışıyorum. Glutene alerjim var, hayatımdan çıkartmaya çalışıyorum ama mümkün görünmüyor, güzel şeylerin hepsi glutenli.

AJANDA

Sevdiğiniz tüm etkinliklerin başına 'açık hava' ekleyin! İşte mevsimin birleştirici, nefes aldıran ve doğaya aşık sürümü… Şehirdeyseniz yapacak çok şey var, tatildeyseniz sanat, eğlence ve moda sizi yine eliyle koymuş gibi bulacak.

Simay Engür

ANDY WOLF
(SHOPI GO) ₺ 1850

1 AĞUSTOS

PEMBE GÖZLÜKLERİN FİLTRESİNDE, HER ŞEY ÇOK GÜZEL OLUYOR!

3 AĞUSTOS

Bugün enerjimiz çok yüksek! Dünyaca ünlü DJ Solomun'un kurucusu olduğu Dynamic Festival; Barcelona, Amsterdam ve Münih turunun ardından bugün İstanbul'da. Saat 12.00'de tam kadro Milyon Beach'te setlerinin başında olacaklar. Gece 12'den sonraysa Volkswagen Arena'da eğlence devam edecek.

13 AĞUSTOS

Bugün Bursa'da muhteşem bir rock güzellemesindeyiz! Alternatif rock gruplarından RockA saat 20.00'de BÜGED FEST'te. Ayrıca festivale giriş ücretsiz.

5 AĞUSTOS

Pazartesi'ye güzel bir festival bırak: Eylül ayına kadar sürecek Bachçede Yaz Festivali başlıyor! Bu akşam İzmir Barok tarafından verilecek ilk konser, saat 20.30'da Sakıp Sabancı Müzesi Fıstıklı Teras'ta.

8 AĞUSTOS

Bu akşam lezzetli bir açık hava tiyatrosuna davetlisiniz! 'Sanat Yemek'te Yenir mi?' bir aile komedisi içinde sanatı ve popüler kültürü bambaşka bir bakış açısıyla sunuyor. Selin Atasoy'un yazdığı ve Zeliha Berksoy'un yönetip oynadığı bu harika oyun 21.15'te ENKA Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu'nda.

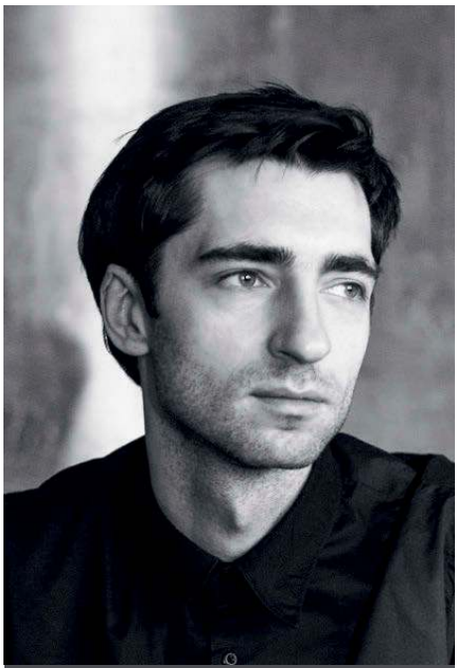
BERSHKA
₺129.95

14 AĞUSTOS

SAHİL MODASININ ÖZGÜRLÜK ALANINI, HİPPİLERİN BATİK AŞKIYLA GENİŞLETEBİLİRSİNİZ.

15 AĞUSTOS

İyi ki doğdun Jennifer Lawrence! 29'uncu yaşının şerefine Mother! filmini izleyebilirsiniz.



16 AĞUSTOS

Onu Valse şarkısıyla çok iyi tanıyor olabilirsiniz… Genç piyanist Evgeny Grinko büyüleyici şarkılarıyla, saat 20.00'de Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Tiyatrosu'nda.

22 AĞUSTOS

Biraz deniz, biraz uyku, çokça Bodrum…15'incisi düzenlenen Bodrum Müzik Festivali bugün başlıyor. Dört gün boyunca Fazıl Say, Bilkent Senfoni Orkestrası, Jess Gillam, Ksenija Sidorova, Karsu ve Mert Fırat gibi birbirinden farklı sanatçı ve müzik topluluğuna rastlamanız mümkün. Festival programı hakkında detaylı bilgi için, bodrummuzikfestivali.com'a tıklayabilirsiniz.

25 AĞUSTOS

PAZAR MODUMUZ ROMANTİK KOMEDİ! BUGÜN 21.00'DE UNIQ AÇIKHAVA'DA BAŞROLÜNDE LILY-ROSE DEPP'İN OYNADIĞI, BOL ÖDÜLLÜ A FAITHFUL MAN'İ İZLEYEBİLİRSİNİZ.

ATASAY
₺4410

28 AĞUSTOS

BİR PALMİYENİN GÖLGESİNDE DEĞİLSENİZ, TATİLİN FİTİLİNİ STİLİNİZLE ATEŞLEYİN.

31 AĞUSTOS

ÇANTANIZI HAZIRLAYIN, ŞEHRE DÖNÜŞ VAKTİ!

MORIKUKKO
₺399

Gülru İncu

AĞUSTOS HAVASI

Yazın keyfini şehirde de çıkarabilirsiniz. Yemyeşil bir bahçede kahvaltı, deniz kenarında simit-çay, ardından vapurla bir gezinti, akşamına bir konser, yatmadan önce yeni çıkan kitaplara göz atma... Kaliteli zaman geçirmenin sınırı yok!

KAHVALTI DENİNCE

BİRAZ ŞIMARMAK SİZİN DE HAKKINIZ DEĞİL Mİ? İSTER HAFTA ARASI OLSUN İSTER HAFTA SONU; RENGARENK, İŞTAH AÇICI BİR KAHVALTI MENÜSÜYLE GÜNÜN GERİ KALANI İÇİN HARİKA BİR BAŞLANGIÇTAN KENDİNİZİ MAHRUM ETMEYİN.

BEYAZ FIRIN SUADİYE

Beyaz Fırın Suadiye, Beyaz Fırın'lar içinde en büyük olanı. Zengin bir kahvaltı menüsüne sahip ama iki kişilik kahvaltı tahtası herkesin favorisi olmaya aday. Kahvaltı servisi hafta içi saat 12.00'de, hafta sonu ise saat 16.00'da sona eriyor.

Tel: (0216) 464 20 00

THE HOUSE CAFE ORTAKÖY

"Hafta sonu Ortaköy bir gelenektir" diyorsanız önerimiz The House Cafe. Deniz kenarında, şık, rahat ve keyifli. Avokado&mozzarella kahvaltı tabağı ve The House Gronola favorilerimiz arasında.

Tel: (0212) 227 26 99

ÇINARALTI AİLE ÇAY BAHÇESİ

İstanbul'un en güzel semtlerinden Çengelköy'deki Çınaraltı'nda otururken hem mahalle kültürünün sıcaklığını bulacak hem de Boğaz havasının tadını çıkaracaksınız. Ayrıca dışarıdan yemek getirilmesine izin veriliyor.

Tel: (0216) 422 10 36

KEYİFLİ ANLAR

Yaratıcı sunumları ve doyurucu porsiyonlarıyla Akaretler Sıraevler'in sevilen lezzet duraklarından biri olan White Mill Cafe, modern çizgilerle dekore edilen salonlarında ve geniş bahçesinde, yemyeşil ağaçların gölgesinde misafirlerine keyifli anlar yaşatıyor. Senem Cimilli Gürler ve Özlem Özgür Bükülmez tarafından kurulan mekanın mutfağı, Şef Muammer Güngör'e emanet. Narenciye soslu ot salataları, taco çeşitleri, zeytinyağlı lezzetler ve kokteyller yazın favorileri arasında. Nefis bir bahçede kahvaltı etmek isterseniz geniş bir kahvaltı menüsünün sizi beklediğini unutmayın.

Tel: (0212) 292 38 95

TERASTA YAZ BAŞKA

YÜZÜNÜZE YAYILAN AKŞAM GÜNEŞİ, HAFİF BİR ESİNTİ VE NEFİS BİR İSTANBUL MANZARASI. YAZIN İSTANBUL'UN TERASLARINDA OLMANIN MUTLULUĞU PAHA BİÇİLMEZ DEĞİL Mİ?

KASA LOKANTA&BAR

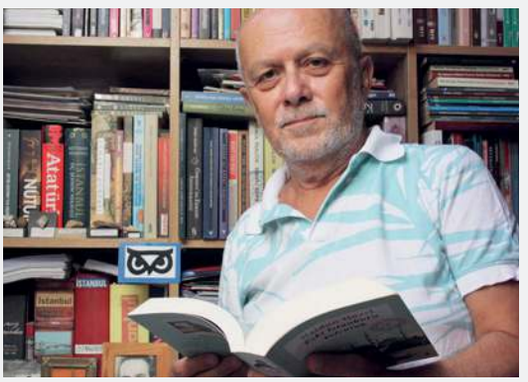
The House Hotel Karaköy'ün teras katında yer alan Kasa Lokanta&Bar, İstanbul'un keyfini çıkarmak isteyenler için mükemmel bir tercih. Michelin yıldızlı İspanyol Şef Jaume Puigdengolas'ın uluslararası bir gastronomi deneyimi yaşattığı mekan, tarihi yarımadaya kucak açan muhteşem manzarasıyla dikkat çekiyor.

Tel: (0212) 252 27 28

JIGGER ROOF BAR

Wyndham Grand Istanbul Kalamış Marina Hotel'in teras katında hizmet veren Jigger Roof Bar, caz tutkunlarını Kalamış Marina manzarası eşliğinde Taylan Erler'le buluşturuyor. Taze meyve ve sebzelerle hazırlanan kokteyller eşliğinde her cumartesi 21.00-23.00 saatleri arasında caz dolu dakikalar yaşayabilirsiniz.

Tel: (0216) 400 00 00



HALDUN HÜREL
"ESKİ İSTANBUL'UN ANAHTARI BU KİTAPTA"

Haldun Hürel yeni kitabında eski İstanbul'a doğru nostaljik bir yolculuğa çıkarıyor bizleri. Osmanlı İmparatorluğu döneminde sarayın kuytu koridorlarında fısıltıların arasında dolaşmaya, öldürülmekten son derece korkan sultanların hikayelerini ve daha nicesini öğrenmeye davetlisiniz.

İstanbul hikayelerini anlatma serüveniniz nasıl başladı?

İstanbul merakımın beynimde fırtınalar estirdiği zamanlar ilk mektep çağlarıma kadar gider ama çocukluk yıllarımda İstanbul benim gönlümde sadece ailece yaptığımız gezilerde şaşırtıcı görünümler yansıtan dev bir şehir olarak yer etmişti. Her yerini gezip görmek, denizlerinde vapurlarla seyahat etmek tek amacımdı. Bir çocuk olarak bundan daha ötesini henüz düşünemiyordum. İlk gençlik yıllarımda, özellikle akademik eğitim aldığım zamanlarda yavaş yavaş İstanbul benim için artık 'not alma' dönemime girdi. Buranın ismi nereden geliyor, geçmişinde burada neler yaşandı, hangi eserler inşa edildi, önemli kişiler yaşamış mıydı o mahallelerde? Tuttuğum defterler dolusu notlar, bir gün bana şu sözleri fısıldadı: "Artık yaz! İstanbul'u yazmalısın artık!". Nihayetinde tam 850 sayfalık ilk İstanbul kitabım yayımlandı. Geçen haftalarda 18'inci kitabım çıktı; Eski İstanbul'a Yolculuk adıyla.

Nedir sizin için İstanbul'u çok özel kılan unsurlar?

Benim için İstanbul'u en özel kılan şey, gelmiş geçmiş en büyük uygarlıklardan ikisi olan Romalılara ve Osmanlılara ev sahipliği yapması, Hıristiyan ve Müslüman inanışlarının somut simgelerini bağrında yaşatmış olması. Bir diğeri de, Asya ve Avrupa kıtalarına konuk olan efsanevi bir şehir oluşu.

İstanbul'a dair bu ilginç öykülere nasıl ulaşıyorsunuz?

Bilgiyi araştırmanın sonu yok. Hayli zengin kütüphanelerimiz, enstitülerimiz, araştırma merkezlerimiz var. Ayrıca sokaktan 'dil alma' yöntemini de sık kullanırım. Mahalle yaşlılarıyla, eski esnafla konuşurum. Surlarla, harabe yapılarla, boynu bükük çeşmelerle, terk edilmiş arsalarla bile..

İstanbul'un yanı sıra en büyük ilgi alanlarınızdan biri de sanat tarihi. En çok hangi kültürlerin sanat tarihi ilginizi çekiyor, özellikle meraklısı olduğunuz bir dönem var mı?

Sanat tarihi yıllardır çeşitli üniversitelerde ders verdiğim bir alan. Sanat benim için bir tutku. Şu anda, İstanbul'un yanında, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nde, Acıbadem Üniversitesi'nde ve Gedik Üniversitesi'nde bu dersleri veriyorum. Sanatın öyküsünde bütün uygarlıkların yaratılarını çok severim fakat eski Mısır uygarlığına ve Ortaçağ Avrupa sanatına, Rönesans dönemine, Osmanlı Mimar Sinan devrine özel bir ilgim olduğunu söylemeliyim.

Son yıllarda ülkemizde önemli bir kültürel yozlaşma yaşanıyor. Bunun en büyük nedeni ne sizce?

Ülkemizde oldukça hissedilebilir bir düzeyde seyreden kültürel yozlaşmanın bence en önemli sebeplerinin başında okuma alışkanlığının topluma yeterince sevdirilememesi geliyor. Çok az okuyan bir toplumuz ne yazık ki. Bu alışkanlığın ana okulu yıllarında başlatılıp sürdürülmesi gerekir. Bir ana okul talebesinin beslenme çantası, ailesiyle birlikte gezdiği müzelerdir. Ağaç yaşken eğilir.

Anadolu Rock'ın sevilen gruplarından 3 Hürel'den biri olarak en çok hangi grupları severek dinliyorsunuz?

Sıra geldi müziğe. Müzik, hayatımın bir parçası ama hangi müzik? Klasik Batı müziğini, Osmanlı saray müziğini, Anadolu kırsal müziğini ve yöresel dünya müziklerini çok severim. Zamanımızın ülkemizdeki popüler müziğine tahammül etmem olanaksız. Bu müziğe kulaklarımın dükkanı kapalı. Ülkemizin dışında ise Alan Parsons, Tom Jones, The Shadows, Deep Purple, Frank Sinatra gibi isimler favorilerim.

NOSTALJİK SEYİRLER

Zorlu PSM, 19-28 Ağustos tarihleri arasında Amfi'de, haftanın dört günü açık havada sinema nostaljisi yaşatıyor. 19 Ağustos Pazartesi günü Fransız filmi Comme un Lion ile başlayan gösterimler 20 Ağustos Salı Hababam Sınıfı Sınıfta Kaldı ve 27 Ağustos Salı günü Beyoğlu Güzeli'nin hemen ardından düzenlenecek Türkçe 45'lik Partileri ile devam edecek. 28 Ağustos Çarşamba günü ise romantik filmler kuşağında Mamma Mia! gösterilecek.

PORTRE

JAMES MARSDEN

Son olarak HBO'nun 8.8'lik dizisi Westworld'de izlediğimiz James Marsden, komediden maceraya hemen her türde rol aldıktan sonra şimdi de Dead To Me, The Stand ve Mrs. America olmak üzere üç yeni diziyle adından söz ettirmeye hazırlanıyor. Yakışıklı bir çift göz olmaktan ötesi olduğunu artık kanıtladı, siz ne dersiniz?

NE İZLEYELİM?

Cirque du Soleil Bazzar

21 Ağustos Çarşamba/ Hilltown Alışveriş Merkezi/21.30

Cirque du Soleil'in yeni şovu Bazzar'da çılgın akrobatlar birçok farklı konseptte yer çekimine meydan okuyacak ve görsel bir şölen sunacak.

NE DİNLEYELİM?

Omara Portuondo

3 Ağustos Cumartesi/İstanbul Life Park/16.00

Yarım yüzyılı aşan sanat hayatına Grammy de dahil sayısız ödül sığdıran, Küba'nın efsane grubu Buena Vista Social Club'ın divası Omara Portuondo, nefis bir yaz konserine imza atmak için İstanbul'da, kaçırmayın!

NE OKUYALIM?

HER ŞEY AİLE İLE BAŞLAR

Serhat Semercioğlu

Sola Unitas

Gerçek hayattan alıntı altı farklı olayı anlatan kitap, aile olmanın önemi, çocuk yetiştirirken dikkat edilmesi gerekenler, ebeveynlerin çocukları üzerindeki etkileri ve çocukların günümüzde yaşayabilecekleri fiziksel ya da ruhsal rahatsızlıklar üzerine önemli bir rehber niteliğinde.

FREUD-KISA BİR GİRİŞ

Anthony Storr

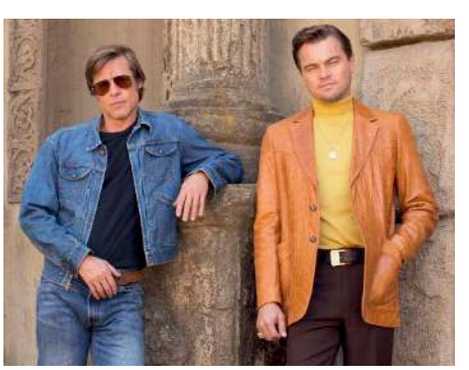
ALFA

Her şeyin kısa bir yolunu bulma konusunda rekortmenlerin hızla arttığı günümüzde Freud'u anlamanın kısa yolu da bulunmuş. Psikanalist-yazar Storr, Sigmund Freud'u ve psikanalizin temel kavramlarını anlatırken, Freud'un bilinçdışı ve cinsellik hakkındaki görüşlerini, süper-ego, id ve Oedipus kompleksi gibi fikirlerini ele alıyor.

EDİTÖRÜN SEÇİMİ

ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

Quentin Tarantino'nun nefis western çeşitlemesi The Hateful Eight'ten sonra çektiği yeni filmi için nefeslerimizi tuttuk, 23 Ağustos'u bekliyoruz. 1969 yılında Los Angeles'ta ünlü olmaya çalışan iki arkadaşın, Western filmlerinin yıldızı Rick Dalton ve dublörü Cliff Booth'un hikayesini izleyeceğiz. Arka planda ise büyük usta Roman Polanski'nin o dönem Charles Manson'ın dört müridi tarafından 8.5 aylık hamileyken öldürülen eşi Sharon Tate'in cinayetine odaklanacağız. Sharon Tate, Dalton'ın komşusu ve iki kafadarın yolları hiç beklemedikleri bir şekilde bu cinayetle kesişiyor. Tarantino'nun fetiş oyuncuları Tim Roth ve Michael Madsen'ın yanı sıra Leonardo di Caprio, Kurt Russell, Bruce Dern, Al Pacino, Brad Pitt, Margot Robbie, kimi ararsanız var filmde. Oyuncu kadrosu dört dörtlük özetle.



SINIRSIZ OL!

ELLE DÜNYASINA ŞİMDİ DAHA YAKINSIN

ELLE Temmuz-Ağustos sayısına 7/24 her yerden ulaşabilirsin. ELLE, zenginleştirilmiş içeriğiyle çantanda, bilgisayarında, tabletinde ve cep telefonunda!

TABLET DERGİ
GOOGLE PLAY ve
APP STORE'DA

App Store Google play

elle.com.tr

INSTAGRAM/*ELLETurkiye* **FACEBOOK** /*ELLETurkey* **TWITTER**/*ELLETurkey*

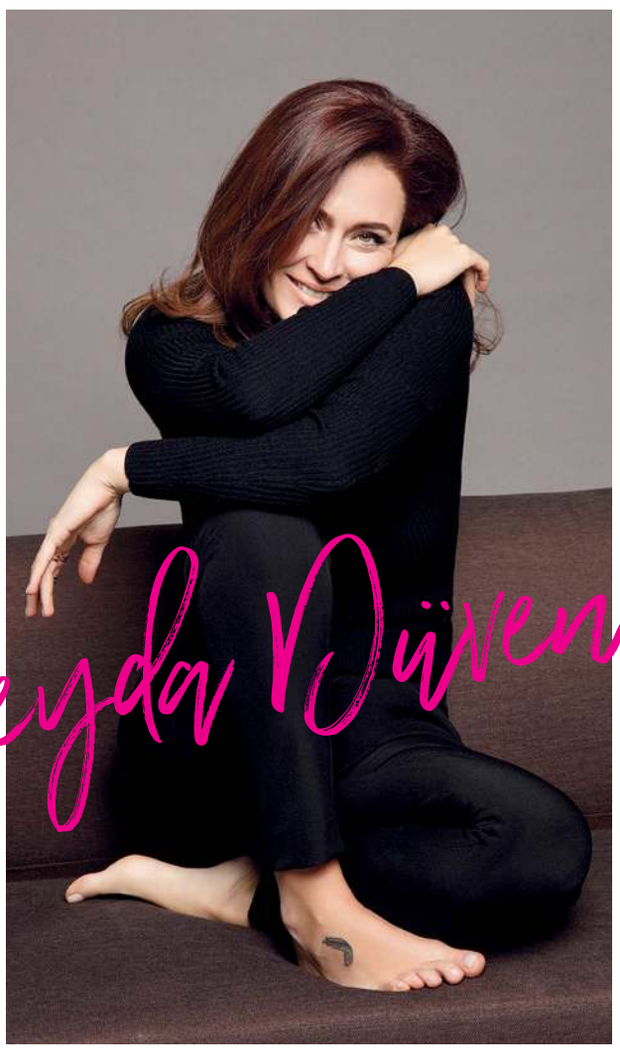
www.adL.com.tr

adL NightZoom

axess | advantage | CARDFINANS | 7 Taksit

YORULDUK AMA GÜZELDİ

Ceyda Düvenci



Tatile gitmek mi, evin kapılarını dostlara açmak mı? Tabii ki dinlemen gereken, aklına ilk gelen şarkı!!! Sertab Erener'den 'Tatildeyim'. Fikret Kızılok'un muhteşem sözlerini yazdığı bu şarkı ne kadar seni ve tatilini anlatıyor bimiyorum ama benim için yazılmış en güzel tatil şarkısı o. Anne olduktan sonra şarkı sözü yazma becerim olsaydı eğer bambaşka bir tatil şarkısı yazabilirdim gerçi... Uzanamadığım ayaklarımı çocukların peşinden koşmaktan yangın yerine çeviren kumsal tasvirim ve koşturmaktan koruyucu kremi kedime sürmeyi unutmamdan sebep güneşin sırtımı acımasızca yakma halini bu muhteşem şarkıya nasıl uyarlardım acaba?

Tatilin çoğunun bittiği ve azının kaldığı şu günlerde, ister istemez sen ve tatil ilişkisini meraktayım. Soru şu: Plaj çantası, parmak arası terlik, güneş kremi, kitap, havlu, güneş gözlüğü, istediğin yiyecek ya da kokteyl ayağına geliyor, fonda deniz sesi mi?

Yoksa hoş geldiniiiiiiiiz-ler, sarılmalar, koşturan çocuklar, pişen yemekler, demlenen çaylar, kesilen karpuzlar, biten yemek tabaklarının dizildiği mutfak lavabosu, bitmiş çekirdek kaseleri, kapı arkalarında valizler, yere serilen yataklar ve çocuklar yattıktan sonra ağzın esnemekten yırtılana kadar süren gece sohbetleri mi?

Misafir, bir çocukluk hatırası benim için. Mesela en belirgin yaz misafiri tasviri; üstü valizlerle mahalleye giren Alamancı arabaları. Çocuk aklımla Almanya'dan gelen komşu yakınlarını dört gözle beklerdim; çünkü çantalarından ganimet olarak mahalle çocukları için hayatımızda hiç görmediğimiz çikolatalar çıkardı. Çeşit çeşit çikolatalar. Araba ağzına kadar dolu gelirlerdi. Ev sahiplerine onlarca hediye, mahalle veletlerine de Almanya çikolatası. Bazen arabayı öyle doldurup kapı kapı dolaşmak istiyorum. Bazen kapının önüne böyle arabalar çekilmesini. Bazense başımızı alıp tatile gitmeyi... Bu da hayatın zenginliği işte.

Yaz demek elbette tatil demek ama sen hangi çeşit tatilcisin? Ben hepsini ayrı ayrı seviyorum. Ama hepsinin ortak bir noktası var. Eğer çoluk çocuk varsa, bunun adına 'ebeveyn tatili' diyelim dilersen.

Yorucu bir kışın içinden çıktım. Bu yüzden tatili dört gözle bekliyordum. Geçen sene Ali bebekti, dolayısıyla üstümde bağlı gezebilmek, gezerken uyutmak, aralarda uyandığında emzirip kalan tüm zamanlarda kızımla ilgilenmek ve akşam 9'dan sonra kocamla baş başa kalmak güzel bir tatil yaşamamıza yetmişti. Ve ben sandım ki, bu sene de öyle olacaaak! Ama sadece sanmışım. Bu sene tatil başladığı an Ali'nin büyüdüğü gerçeği yüzüme vurduuuu ve her şey o an başkalaştı. Çocuklarla birlikte 15 gün tatile gittik. 15 günün sonunda tatil bitip döndüğümüzde evde ne tarafa yatıp uyuyacağımızı bilemedik. Öyle bir yorgunluk, öyle bir koşturmaca... Sürekli gözümüz çocukların üstünde, her an yanlarında, istesek de istemesek de onlar girdiği için soğuksıcak demeden hep denizin içinde geçen günlerin ardından uyudukları an da pestil gibi uyuyakaldığımız, baş başa bir kadeh bir şey bile içemediğimiz koca 15 gün... Tabii ki muhteşem anılar birikti, çok güldük, çok eğlendik. Her dakikası harikaydı ama yorulduk mu evet, hem de çok yorulduk... Eve gelince 'yorulduk ama güzeldi' dedik, tatilin mottosu bu oldu.

Sonra misafirlerimiz gelmeye başladı. Canım Bülent'in "İşte yine Münir Özkul evi olduk" dediği anlar... Masada boş çay bardakları... Her odadan birilerinin çıktığı günler... Uzun uzun oturduğumuz kahvaltı

masaları, sohbeti bırakıp yatmaya gidemediğimiz uzun geceler... Sürekli bir mutfak telaşı... Bazı geceler var ki oğlumu uyuturken uyuyakaldığım, gözümü sabah ışığı ile açıp şaşırdığım ama yine her dakikasına değen harika günler… Misafirlerimizi geçirdikten sonra arkalarından el sallarken söyledik cümlemizi: "Yorulduk ama güzeldi…"

Sonra bizim misafirliklerimiz başladı. Günlerce düşünüp hazırlanan valizler, kocamın valizleri bagaja sığdırma gerginlikleri. Ter içinde onları yerleştirirken ve gittiğimiz yerde indirirken söylenmeleri. Bavulların açılması ve eşyaların düzgünce dost evine yerleştirilmesi. Dostlarla her işi hep beraber yapalım, sohbete vakit kalsın telaşlarımız... Uzun muhabbetlerimiz ve şen kahkahalarımız... Eve dönmek için arabaya bindiğimizde birbirimize bakarak söylediğimiz cümle: Yorulduk ama güzeldi.

SAHİ HANGİ TÜR TATİLCİSİN?

Ben sanırım ikisi de...

Hem tatile gitmeyi seviyorum hem de evde dostlar ağırlamayı. Ama günün sonunda itiraf etmeliyim ki, yaz anne-baba olana tatil değil yorgunluk. E umudum ağustos ayında... Genel olarak anne olan arkadaşlarımla sohbetlerden biliyorum ki ne kadar umutlanırsam umutlanayım bize tatil eylülde başlayacak. Ama her yorgun düştüğüm tatil çeşidinin ardından bana kalan en kıymetli şey anılar ve dostlarla geçen evlat kokusu karışık dakikalar...

Zamansız ajanda *çıktı!*

Meli Melek ajanda, senin için zamansız ajandayı üretti. 'Ajandamda zamanımı ben belirlerim' diyorsan tavsiye ederim. Çok güzel oldu!

Evlatların her güzel anına şahit olmak, yorgunluktan uykuya dalmak, her yeni günde tekrar hazırlanan tatil çantaları ve yolculuk boyunca yaşanan ve ömür boyu tekrar tekrar anlatılıp gülünecek aile hikayeleri... Aile böyle olunmuyor mu zaten, anılar böyle çoğalmıyor mu? Senin de çocukluğunu düşündüğünde en mutlu eden anılarında tuzlu suyun tadı, kumdan kalenin görüntüsü, kollukların ve yazlık arkadaşlarınla geç saatlere kadar evin önünde geçirdiğin harika zamanların, bisiklet öğrenmelerini ve güneş yanığına sürdüğün yoğurtlarınla gülümseyen suratının hali yok mu? Hepimizin var. Şükür ki çocuklarımızın da olacak... O yüzden; yorulduk ama güzeldi.

Ağustos ayı da güzel anılar bıraksın senin ve sevdiklerinin aklında... Yorgunluktan söylendiğin her anın keyfini çıkartman dileğiyle...

Sevgiyle…

YAVAŞLIK HAREKETİ

Anı yakalamayı yanlış mı anladık? Vaktinizi boşa harcama korkusuyla hızın dozunu kaçırıyor ve suçluluk hissetmemek için her yere yetişmeye çalışıyor olabilirsiniz. Yavaşlık felsefesi, bazen de hiçbir şey yapmama özgürlüğünü hatırlamanızı istiyor. Hız göstergesinin en yoğun olduğu lokasyonlarda, dört ünlü isme 'Yavaşlamak ister misiniz?' diye sorduk.

'Kişisel gelişim'in kutsallaştırıldığı yakın çağlardan beri, vaktin nakit olduğuna inanıyor; kalabalık caddeleri yararak ilerliyor, hoşbeş sofraları terk edip yemeği 'fast' mertebeye indirgiyor; teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı halde yine de onun gölgesinde yavaşlamayı akıl edemiyor olabilir miyiz? Hiç durmadan çarkı döndüren endüstri ve onu besleyen tüketim toplumunda yaşamak zor; fakat yavaşlamak hatta zaman zaman sıkıntıdan patlayacak gibi olsak da sadece durmak hepimize iyi gelebilir.

Son günlerde hip hop müziğin hızına yetişemediğimiz için Tepki'yi, modanın yorucu deviniminde durmadan yarıştığı için Itır Esen'i, neredeyse 2 milyonluk takipçisiyle ve sayaç misali işleyen like'larıyla artık influencer kimliğini de edindiği için oyuncu Ege Kökenli'yi ve pop müziğin parsellenmiş topraklarına rağmen hızla yükseldiği için Aybüke Albere'yi hayatın doğal döngüsüne davet ettik. Maruz kaldığınız hız problemine rağmen, yavaşlığın denklemini bir de onlardan dinleyin.

RÖPORTAJ: SİMAY ENGÜR
FOTOĞRAF: EMRE YUNUSOĞLU
STYLING: MURAD VALİYEV
SAÇ: İSA TÖRE
MAKYAJ: ASLIHAN BİLGE
FOTOĞRAF EKİBİ: SİNAN ARSLAN, BERRAK BAŞPINAR, ENES YURTBAY
STYLING ASİSTANI: MELİH MIZRAK
MAKYAJ ASİSTANI: DOĞUKAN TUNCER
STYLING (TEPKİ): NESLİHAN ÖZYÖRÜKOĞLU
KIYAFETLER İÇİN; SUDI ETUZ, DB BERDAN, LES BENJAMINS, ATOLYE NO6, COS, ŞİYAR AKBOĞA, PİTANE, ELLE, RARA ATELIER, GAZZAS, CHRISTIAN LOUBOUTIN'E TEŞEKKÜR EDERİZ.

ITIR ESEN *Model*

"Sakin ol şampiyon"

"Ben 1999 doğumluyum, yani bahsedilen 'modern insanın acele etmesi, sürekli bir şeylere yetişmeye çalışması, hızlı tüketmesi' konularında sürekli eleştirilen nesil tam olarak benim. Benim jenerasyonum yani Z kuşağı için hayat çok hızlı akıyor. Çünkü bilgiye çok hızlı ulaştığımız, sosyal medya sayesinde her şeyden çok hızlı haberdar olduğumuz ve gerçekten her şeyi çok hızlı tükettiğimiz bir dönemin içine doğup büyüdük. Bu yüzden bana hayatın bu kadar hızlı akıyor olması çok normal geliyor. Aslına bakarsanız yavaşlamaya sabrımız yok, tehlikeli derecede bir hız tutkusuyla yaşıyoruz ve en ufak duraklama bizi çileden çıkarıyor. Bu kadar hızlı bir akışın içinde 'yavaşlamak' için ekstrem şeylere ihtiyaç duyuyoruz. İnsan şimdide var olmak zorunda kaldığı için, mevcudiyetinin tamamını keşfettiği bir zaman aralığında yaşıyor ve bunu günlük hayata uyarlayamadığında farklı tutkulara sahip oluyor. Benim için mevcudiyetimin en farkında olduğum yer: Podyum. Oradayken öncesini ya da sonrasını düşünmeden, acele etmeden yaşayabiliyorum."

HAYATIN HIZINA YETİŞEMEYİP 'BIKTIM!' DEDİĞİNİZ O AN...

"Çalışma alanım gereği, hıza epey maruz kalıyoruz ve durmak bilmeyen bir maraton içinde yaşıyoruz. Ancak şunu söyleyebilirim: Yarıştan o kadar zevk alıyorum ki, henüz bıktım diyemem."

HOUSE OF B PRESENTS
THE ONE & ONLY
ECTACULAR EXTRAORDINARY UNIQUE SENSATIONAL AWESOME
★PROPER BURGER & SIDES★
BEST PARTN
FOR YOUR
FRIES
CHEESE
HOUSE OF
B
UNITED
WE EAT

EGE KÖKENLİ *Oyuncu*

“Zaman sonsuz, insan sınırlı”

“Modern çağın getirdiği, belki de en büyük hasarlardan biri hıza maruz kalmak… Zamanın içinde akmak yerine, bir adım önden gidip onu yakalamaya çalışıyoruz ve aslında esas olan ‘an’ı yaşayamıyoruz gibi hissediyorum. Durup sadece bakmak, baktıkça görmek, anlamlandırmak ve en önemlisi hissetmek gibi bizi biz yapan mefhumlardan uzaklaşıyoruz. Doğal olan her şeyin yerine, yapayını koyarak devam ediyoruz. Ama bir yandan da mutluluğu arıyoruz bu yapaylık içinde. Hayatımızı muhteşem bir hızla yapaylaştırdıkça tam tersine ilişkilerin doğalını, besinlerin organiğini, hızla yuvarlanan dünyanın özünü istiyoruz. Yani kısaca sonsuz bir dilemma… Benim için hayatın inceliği, insanın önce kendi sonra da çevresiyle kurduğu ilişkilerin içindeki o tılsımlı anlardan ibaret. Bu durdurulamaz akışta, bunca hengamenin içinde güzel duygular hissedebilmek için de yavaşlamak ve fark etmek gerekiyor. Sanırım doğada geçirdiğim, kendimi dinlediğim, içime sorduğum ve gerçekten sevgiyi hissettiğim anlar hayatın inceliklerine vardığım zamanlarım.”

HAYATIN HIZINA YETİŞEMEYİP ‘BIKTIM!’ DEDİĞİNİZ O AN...

“İstanbul sokaklarında hızla akan arabalar, sinirli şoförler ve asık yüzleriyle bir yerlere yetişmek için sadece önüne bakarak yürüyen insanlar arasında kaldığım her an. Modern hayatın köleleri olma fikrini hissettiğim her an. Anı kaçırıp, yarış atı gibi sadece hedefe doğru koşmak zorunda kaldığım her an!”

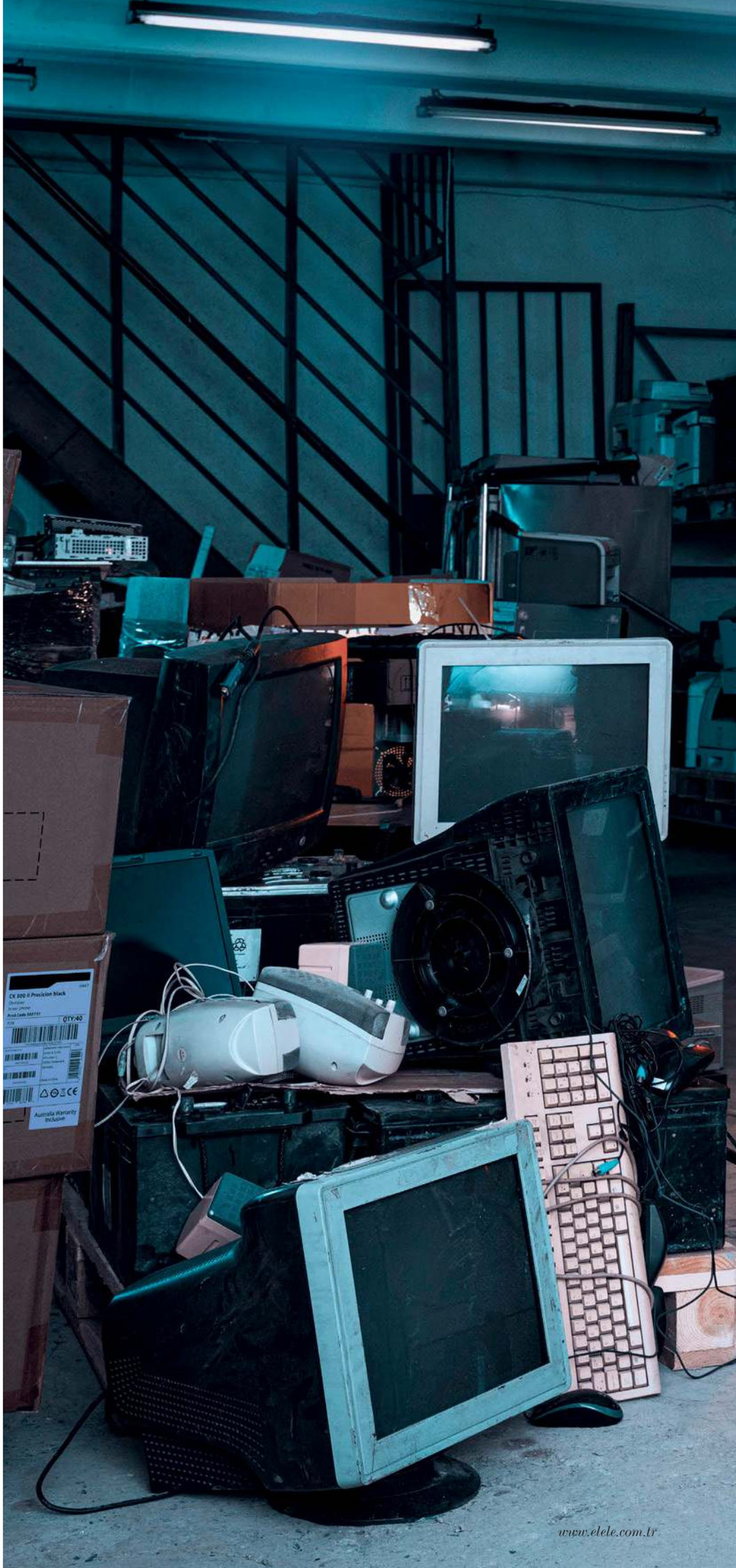
TEPKİ *Rapçi*

“Ağır ağır çıkacaksın bu merdivenlerden”

“İşlemciler, arabalar, motosikletler daha hızlı olduklarıyla övünüyorlar. Daha büyük ve daha hızlı uçaklar yapılıyor. Her şeyin süresi kısalıyor ama süre kısaldıkça macerayı kaçırıyoruz. Yani o aralıkta yaşayabileceğimiz her şeyi yitirmiş oluyoruz. Her şey dijital ortamda çözülüyor. Güne uyanıyoruz ve aynı kare ekranlarda aynı kare tuşlara basarak maalesef çok büyük maceralar kaçırıyoruz. Bunların aksine üretirken yavaşladığımı hissediyorum. Üretme aşamasında gerek müzik olsun, gerek görsel sanatlarla alakalı olsun orada hiçbir noktayı kaçırmak istemiyorsunuz. O detayların içinde kaybolurken her şeyi yavaşlatmış oluyorsunuz. Bir sanatçı, hayatın tatlı inceliklerini o zaman yakalıyor işte. Rap müziğin hızla tüketiliyor olmasına gelirsek de; dünyada efsaneleşmiş hip hop yıldızlarına baktığınızda aslında şarkıların değil; onları söyleyen insanların bakış açıları ve hayatla mücadele şekilleri hip hop müziği bu noktaya getiriyor. O yüzden bu furya geçecektir, bir sonbahar yaşayacağız. Yaprak dökümünden sonra yine biz bize kalacağız gibi görünüyor.”

HAYATIN HIZINA YETİŞEMEYİP ‘BIKTIM!’ DEDİĞİNİZ O AN...

“Türkiye’deki hızlı rap furyası. Bir dönem ‘hızlı rap yapmazsan iyi bir rapçi değilsin’ gibi bir algı yaratıldı maalesef ve o dönem gerçekten çok fazla hızlı ‘rap’e maruz kaldık. Tabii ki bunu stil olarak üzerine oturtmuş ve çok yakışan büyüklerimiz var. Onları ayrı tutarak söylüyorum.”



AYBÜKE ALBERE *Şarkıcı*

"Nefes al!"

"Dayatılan bir hız var şehir hayatında, mecbur hissediyoruz kendimizi; sürekli acele içinde olmayı bir şey zannediyoruz. Ama meselenin esası öyle değil tabii ki! Ne kadar sakin olup akarsak o zaman buluyor taşlar yerini... Kendi düzenini bulup yaşaman için değil de; daha çok var olan düzende eritilmek isteniyormuşuz gibi geliyor bana. Bazı zamanlarda elimde olmadan bu eleştirdiğim, eleştirdiğimiz hıza kapılıyorum ben de. Ancak hayatın inceliklerinde kaybolmayı da başarabiliyorum; denizdeyken, doğadayken ve sevdiğim bir şarkıyı söylerken, dinlerken yavaşladığımı hissediyorum… Bu harika bir şey!"

HAYATIN HIZINA YETİŞEMEYİP 'BIKTIM!' DEDİĞİNİZ O AN...

"Çevremde aşırı aceleci, panik biri olduğu zaman gerçekten çok sıkılıyorum ve 'bıktım' diye söylendiğim çok oluyor. İşleri halletmek için aceleye gerek yok. Her şey daha da zorlaşıyor… Hepimiz biraz sakin olalım çocuklar!"

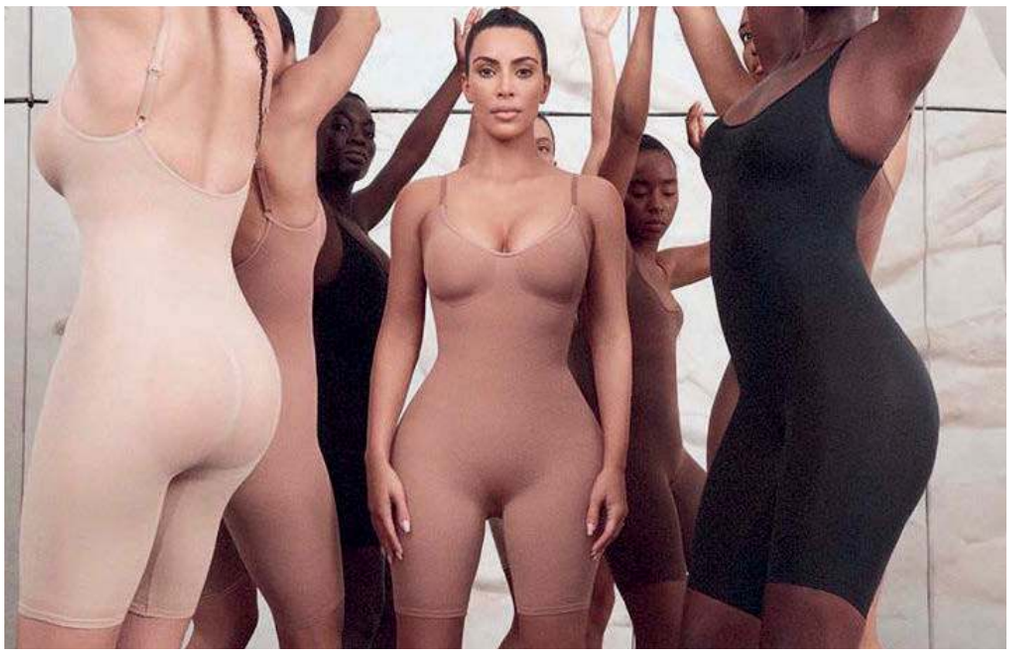
www.elele.com.tr

MODA
HABER

Simay Engür

KÜÇÜK BEYAZ GÖMLEK

"Bana en çok neyi icat etmek istediğimi sorarsanız, beyaz gömleği derdim." Karl Lagerfeld mucidi değil belki; ancak gömleklerin yegane ikonu. İşte tam da bu yüzden Cara Delevingne, Kate Moss, Tommy Hilfiger, Alessandro Michele ve Takashi Murakami gibi isimler Lagerfeld'in anısına beyaz gömlek tasarlamaya hazırlanıyorlar. Beyaz Gömlek Projesi'nde toplamda yedi tasarım yer alacak, her gömlek 77 kez çoğaltılacak ve her biri 777 euro karşılığında satılacak. Sayı, Lagerfeld'in favori numarasını simgeliyor. Eylül ayında Paris Moda Haftası'nda tanıtılacak gömleklerin tüm geliri Paris Descartes Üniversitesi'ndeki tıbbi araştırmalara destek amacıyla kullanılacak.



KİME GÖRE?

Kim Kardashian, markası KKW çatısı altında üretilen yeni vücut şekillendirici korselerini 'Kimono' adıyla tanıtmıştı. Kimono unvanını kullandığı için günlerce sosyal medyada #KimOhNo etiketiyle kültürel duyarsızlıkla suçlandı; hatta öyle ki Kyoto Belediye Başkanı Kim Kardashian'a hitaben kimononun kültürel değerini anlatan açık mektup yayınladı. Kim Kardashian, Japon takipçilerinin bu tepkisine daha fazla duyarsız kalamadı ve ismi gözden geçireceğini açıkladı. Bize kalırsa yeni bir Kim Kardashian gafı hazırlık aşamasında…

STOCKHOLM FASHION WEEK

PRADA

SÜRDÜREBİLİR MİYİZ?

Moda, gezegeni seviyor! Prada'nın ikonik naylonunu, okyanus atıklarıyla sürdürülebilir kumaşa dönüştürmesinin ve onlarca yüksek moda markasının gerçek kürke elveda demesinden sonra şimdi de bu ay gerçekleştirilmesi planlanan Stockholm Moda Haftası iptal ediliyor. Stockholm, geleneksel moda haftalarının çevreye olumsuz etkilerini ortadan kaldırarak, sürdürülebilir bir anlayışa dayanan yeni hedefler koymayı amaçlıyor.

PARİS'TE AVATAR OLMAK

Dijital devrimin ayak sesleri modayı fethediyor: Karşınızda dünyanın ilk avatar defilesi! Paris Moda Haftası'yla eş zamanlı olarak gerçekleştirilen URL estetiğine bulanmış defilede, Trashy Muse şirketi önderliğinde 100 yaratıcı tasarımcıyla çalışılmış. Hedefleriyse gerçek ve sanal arasındaki akışkan geçişi daha da parlatıp dijital şehirlerde düzenli bir moda şovu yaratmak… Ayrıca podyumun yıldızı, dünyanın ilk dijital modeli Shudu'dan başkası değildi!
@shudu.gram

MODA HABER

YARIDA BIRAK

2019 İlkbahar/Yaz defilelerinde sıkça rastladığımız bermuda şortlar, 2020 Resort koleksiyonlarıyla birlikte, görüyor ve bir tık artırıyor. Artık bermudalar kısacık şortların resmiyetten uzak tavrından kopuk, pantolonların sıradanlıkta gezen karakterindense çok uzakta… Bermudaların 80'lerin yat kulüplerinden kalma ruhunu, büstiyer ya da tişörtle eşleştirerek çok yönlü bir görünüm ortaya koyabilirsiniz.

ROBERTO CAVALLI

Y/PROJECT

HAZIRA HÜRMET

Gucci'nin son kampanyası sizleri modanın pret-a-porter yani hazır giyim dönemine ışınlıyor. 50 yılı aşkın hazır giyim tarihinde 60'ların, 70'lerin ve 80'lerin en ikonik hatıralarına rastlıyoruz. Retro dergi kapakları, hacimli saçlar ve eşsiz eski moda şovlarına gönderme yapan 2019-2020 Sonbahar/Kış kampanyasında, dönemle aynı ismi taşıyan 1994 yapımı Pret-a-Porter filminden referanslar da göze çarpıyor. Sezon açılışında daha fazla trend ilhamı için izleyeceğiniz film belli oldu!

KURBAN BAYRAMI'NDA BAĞIŞLARINIZI
TÜRK EĞİTİM VAKFI'NA YAPIN,

KAZANDIĞI ÜNİVERSİTEYİ KAYBETMESİN

#kazandığıüniversiteyikaybetmesin

Bağışlarınız için:

444 0 838

bagis.tev.org.tr

TEV ✉ 6717**

Eğitim bağışı:
Üniversite bursu (aylık) 700 TL
Yurt bursu (aylık) 1.040 TL

*2019 MEB verilerine göre son beş yılda 1 milyon 115 bin genç üniversiteyi bırakmak zorunda kaldı.

**TEV yazıp 6717'ye kısa mesaj göndererek vakfımıza 10 TL bağışta bulunabilirsiniz.
Tüm GSM operatörlerinin faturalı hatlarında geçerlidir. Operatörler tarafından hizmet bedeli alınmamaktadır.
Kurban Bayramı bağışlarınızla öğrencilerimize eğitim bursu verilmektedir ve kurban kesimi yapılmamaktadır.

TEV
TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Trend LİSTESİ

Modası geçmeyen belki de tek şey, denim! Bukelamun misali her kıyafete uyum sağlayan klasik görünümüyle olduğu kadar, retro rüzgarların etkisindeki hareketli tavrıyla da çok havalı!

SANDRO ₺2895

1

80'LER ETKİSİ

80'lerin glam detaylarıyla birleşen denim ceketler, tek parça ile farkını ortaya koymak isteyenlerin hizmetinde.

FOTOĞRAF: NURDAN USTA
STYLING: FERAY KANPOLAT
STYLING ASİSTANLARI: AHSEN ZELİHA CAN, GİZEM MADEN

OLMAZSA OLMAZ

ZARA ₺199

H&M ₺199

KOTON ₺99

ISABEL MARANT

MIU MIU

BALMAIN

2

ZAMANSIZ PARÇA

Tasarımcıların radarından hiç çıkmayan denim, vurucu detaylarla kendini yenileme peşinde.

ICEBERG

MICHAEL KORS

TOMMY HILFIGER

SACAI

FAVORİ DETAY

GIANVITO ROSSI ₺3399

STELLA MCCARTNEY ₺4699

VALENTINO GARAVANI ₺13.750

3

DENIM ON DENIM

Baştan aşağı denim giymek yine çok moda. Farklı renkler ya da dokuları bir arada kullanarak enerjinizi yükseltin.

Her mevsimin kahramanı jean, yazın en çok şortlara yakışıyor.

1. CHIARA FERRAGNI ₺2295
2. LEVI'S ₺259
3. MICHAEL KORS ₺1602
4. ASH ₺2195

STOCKHOLM FASHION WEEK

4

SOKAK MODASI

Herkes denim giyiyor ama bazıları ona özel bir misyon yüklüyor. Vazgeçilmez parça denimi giymenin alternatif yollarını sokaklarda keşfedin.

PARIS FASHION WEEK

SPOR ŞIK

SPORTMAX ₺1779

LOVE MY BODY ₺179

LENA PERMINOVA

ALEXANDRA LAPP

LINDA TOL

TEMEL PARÇA

MUDO ₺199

MAX MARA ₺1719

LC WAIKIKI ₺79.99

BECAUSE I'M HAPPY!

FOTOĞRAF: UMUR ÖZCAN
STYLING: ŞEYDA SÖZÜER
SAÇ: REMZİ ATEŞ
MAKYAJ: CEREN ERÖZ
STYLING ASİSTANI: ÖVGÜ ÇOBAN

ELBİSE: VAKKO ₺4395

TİŞÖRT: FAUSTO PUGLISI (ALİ ALTA MODA) € 800
ETEK: ALEXIS (V2K DESIGNERS) ₺1937

Sen de çatısı olmayan bir oda gibi hissediyorsan eğer, ellerini çırp
Mutluluğu gerçek gibi hissediyorsan eğer, ellerini çırp
Mutluluğun senin için ne anlama geldiğini biliyorsan eğer, ellerini çırp
Bunun yapmak istediğin şey olduğunu hissediyorsan eğer, ellerini çırp!
Çünkü mutluyum
Pharrell Williams

GÖMLEK: MARQUES ALMEIDA (V2K DESIGNERS) ₺4395
GÖZLÜK: JIMMY CHOO
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.

MAYO: ZIMMERMANN (V2K DESIGNERS) ₺2075
TAÇ: ELI PEACOCK ₺1250

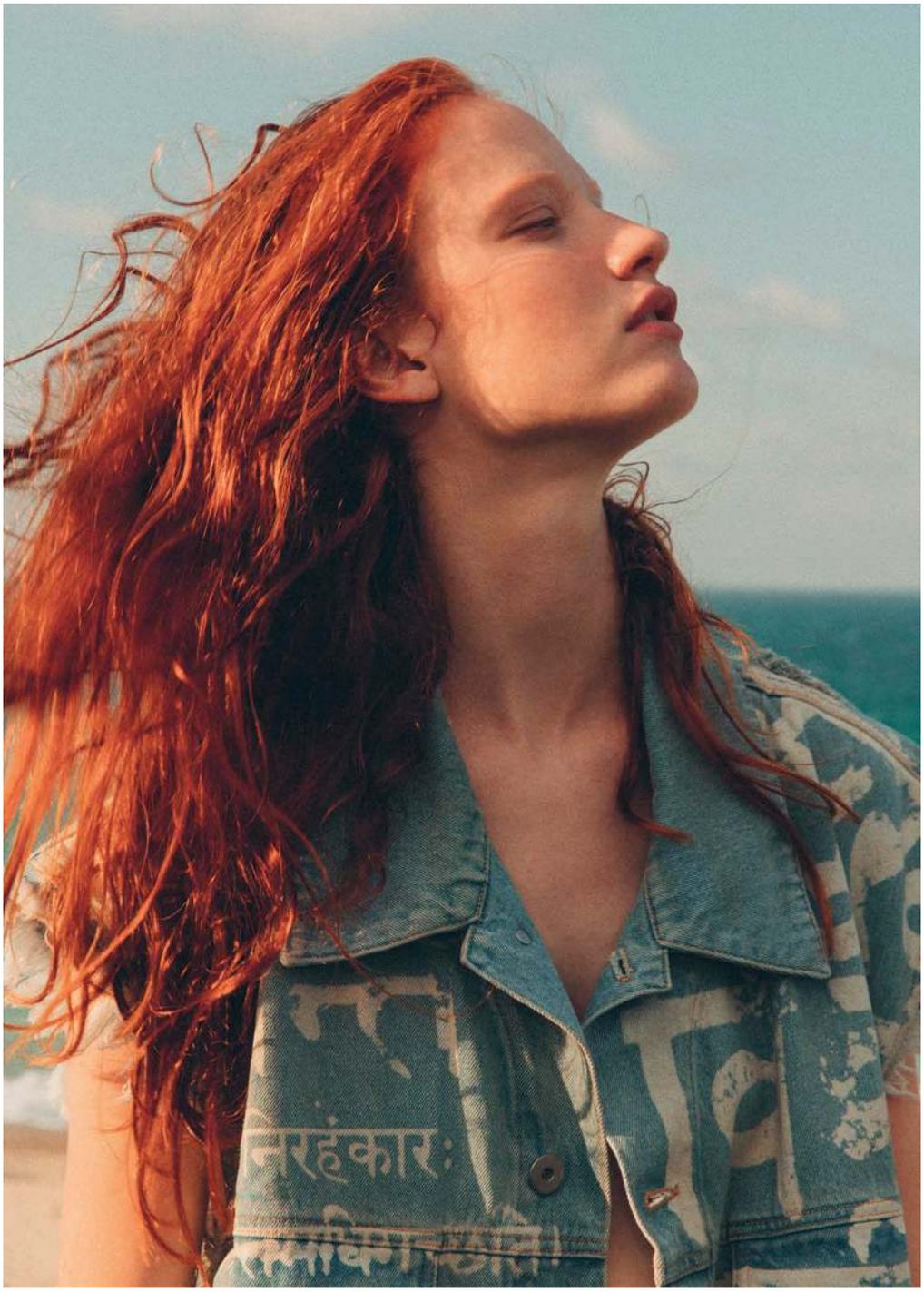
ELBİSE: MSGM (BRANDROOM) ₺ 2948

ELBİSE: NILLUSH VINTAGE ₺250

BİKİNİ: CALZEDONIA
ÜST: ₺89.95
ALT: ₺89.95
HIRKA: MIRA MIKATI
(V2K DESIGNERS)
₺4145

ÖRME BLUZ:
HAPPY ROSEBERRY
(BRANDROOM)
₺845

YELEK: FAITH CONNEXION (ALİ ALTA MODA) € 720
PANTOLON: FAUSTO PUGLISI (ALİ ALTA MODA) € 1020



ELBİSE: LUG VON SIGA ₺3000

BLUZ: LUG VON SIGA ₺1350
ETEK: MARQUES ALMEIDA (V2K DESIGNERS) ₺3391

ELBİSE: NILLUSH VINTAGE ₺250

İrem Atayık

YENİ KİMLİK KARTI

Biz kadınlar çantadan astrolojik harita çıkaracak kadar profesyoneliz. Şimdiyse zaman 'tasarım' zamanı. Ünlü markaların çantaları alışveriş listemizde yerini yerli tasarımlara bıraktı. Hepsinin ortak özelliği çevre dostu olmaları ve sürdürülebilir modayı desteklemeleri...

BAGO

Palmiye yapraklarının örülmesiyle üretim sürecine başlayan ‘Bago’ doğanın bize sunduğu güzelliklerden sonuna kadar yararlanıyor. Mevsimi kesinlikle yaz olan İpek Kocatepe’nin tasarımları; renkleri, doğayı ve doğallığı sevenler için!

Markanız nasıl doğdu?

Bago’yu kurarken amacım doğayı modern hayata ve modaya uygun hale getirebilmek, insanlara doğal olan ve doğadan gelen zenginliği en yaratıcı şekilde sunabilmekti. Her yaşa hitap edebilen el işçiliğinin ve doğal güzelliklerin ön planda olduğu farklı tasarımlar geliştirmek istedim.

Tasarımlarınızın mevsimi var mı?

Kesinlikle yaz!

Sizin tasarımınız en çok hangi şehir?

Renklerin büyülü dünyasını her detayında barındıran Marakeş sanırım.

Markanızın isminin bir hikayesi var mı?

Mitolojide ‘ormanın ruhu’ demek Bago. Okuduğum bir kitapta karşıma çıkan bir sözcük. Marka DNA’sını daha güzel anlatan bir kelime arasam da bulamazdım.

Hangi malzemeleri kullanmayı seviyorsunuz?

Yüzde 100 doğal olan ve kaliteli bir şekilde tasarımlara adapte edebileceğimiz doğanın bize sunmuş olduğu tüm zenginliklerden yararlanmayı seviyoruz. Benim kullanmayı en çok sevdiğim ise muz ağacı yaprakları.

Çevre dostu tasarımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Doğal kaynakların kullanımındaki sürdürülebilirlik sorunu gibi çevresel problemler büyük boyutlara ulaşmışken; çevre dostu ürünler ve çevre dostu markalar kullanmalıyız. Bu yolda ilerleyen tasarımcıları daha çok desteklemeliyiz.

Üç kelime ile Bago...

Renkli, farklı ve doğal.

Stiline hayranlık duyduğunuz isimler var mı?

Kate Moss, Brigitte Bardot ve Frida Kahlo.

Bago’yu neden sevelim?

Koleksiyonlarımızda istiridye kabuklarından ananas yapraklarına, muz ağacından palmiye yapraklarına, deniz yosunundan sedefe uzanan zengin bir materyal paletimiz var. Ayrıca bu güzelliklerin yanında koleksiyonlarımızı daha da zenginleştiren doğal ametist, turkuaz, inci, mercan, kuvars, lapis gibi taşlar da kullanıyoruz. Bu olayın en güzel yanı üretim sonunda hiçbir çantanın birbiri ile aynı olmaması...

Üretim sürecinden bahsedebilir misiniz?

Tabii ki, toplamda 25 zanaatkar kadın Bago’nun en önemli bireyleri. İşleyişimiz önce palmiye yapraklarının elde örülmesi ve ardından kök boyalarla renklendirilmeleriyle başlıyor. Daha sonra bu örgüler koleksiyondaki tasarımlara adapte ediliyor. Bütün süreç el emeği ile yaratıldığından koleksiyonların tamamlanması oldukça uzun zaman alıyor ve çok emek gerektiriyor.

Bir dolapta ne olmazsa olmaz?

Vücut tipinize uygun jean pantolon ve iyi kalıplı bir basic tişört.

Renk mi, yalınlık mı?

Renk.

Tarz mı, moda mı?

Tarz.

İpek Kocatepe kimdir?

Fashion Institute of Technology (FIT)’de Tekstil Geliştirme ve Pazarlama Bölümü’nden mezun olan İpek Kocatepe, Monsoon-Accessorize, Ralph Lauren ve Beymen gibi büyük moda markalarında çalıştıktan sonra beş senelik tecrübe, el sanatlarına duyduğu sevgi ve merakı bir araya getirerek 2015 yılında Bago’yu kurdu.

Bago tasarımlarına, Arnavutköy’deki showroom’undan ve Beymen mağazalarından ve bagohandicrafts.com’dan ulaşabilirsiniz. Fiyatlar 550 lira ile 2250 lira arasında değişiyor.

MÁH-ROC

Sürdürülebilir modanın en büyük destekçilerinden olan Roksan Sarfati, 'We travel. We collect. We re-design' sloganıyla aşırı tüketime karşı çıkarak atılan kumaşları yeniden hayata kazandırıyor. İsmini ay ve güneşten alan 'máh-roc' seyahat ederek ve kumaş toplayarak farklı hikayelerin bir araya geldiği tasarımlar ile özgünlüğünü ortaya koyuyor.

Markanız nasıl doğdu?

Marka kafamda üniversitede moda tasarım okurken doğdu. Mezun olurken geriye dönüp baktığımda yaptığım bütün projelerin doğa, göçebe kültürler ve geri dönüşüm üzerine olduğunu fark ettim. Daha sonra fast fashion sektöründe tasarımcı olarak çalışırken atılan kumaşları toplamam ve biriktirmeye başlamam ile máh-roc ortaya çıktı.

Tasarımlarınızın mevsimi var mı?

Tasarımlarımızın mevsimi yok. Genelde aynı tonlar ve benzer dokular üzerinde çalışıyoruz. Bizim için önemli olan mevsim değil her mevsim 'easy to wear' olması.

Tasarımınız en çok hangi şehir?

İstanbul çünkü burası binlerce kültürü ve hikayeyi barındıran, her yerde ayrı dokusu olan bir şehir.

Hangi malzemeleri kullanmayı seviyorsunuz?

Atılmış ama hala güzelliğini koruyan el dokumalarına çok hayranız. Çevre dostu tasarımlar kesinlikle daha çok hayatımızda olmalı. Bu bir farkındalık. Geleceğimiz için...

O zaman sadece üç kelime ile máh-roc...

Seyahat, biriktirmek, yeniden tasarlamak.

Stiline hayranlık duyduğunuz isimler var mı?

Bode'ye bayılıyoruz, Lübnan'dan Bokja Design ve rol model gördüğümüz Rossana Orlandi'yi de listeye ekleyebiliriz.

Mâh-roc'u neden sevelim?

Her bir tasarımdan sadece bir adet var. Herkesin kendine has olmasını, kendi gibi olmasını istiyoruz. Önce kendimizi sevelim.

Tasarımla ilgilenmenin yanında üretime de dahil oluyor musunuz? Üretim sürecinden bahsedebilir misiniz?

Üretimden satılan ürünün kargoya verilmesine kadar sürece dahil oluyorum. Topladığımız kumaşları sezonlara göre ayırıyoruz. Sonra hikayelerini yazıyoruz. Dikimler bittikten sonra fotoğraf çekimleri, internet sitesini güncelleme işlerimiz oluyor. Kısaca üretim sadece işimizin bir kısmı.

Bir dolapta ne olmazsa olmaz?

Beyaz tişört.

Renk mi, yalınlık mı?

Yalın renkler.

Tarz mı, moda mı?

Tarz.

Máh-roc tasarımlarına, Balat'taki kendi showroom'undan ve kendi sitesi mahroc.com' dan ulaşabilirsiniz. Ayrıca Máh-roc tasarımlarını hipicon.com, vitruta.com, Bomdia Alaçatı, Yuzu beach ve Yuzu store Alaçatı'da bulabilirsiniz. Fiyatlar 150 lira ile 400 lira arasında değişiyor.

Roksan Sarfati kimdir?

NABA Milano'da moda tasarım eğitimi alan, eğitim hayatı boyunca hikayeleri olan projeler üzerine çalışan yarı İtalyan yarı Türk Roksan Sarfati bir süre tasarımcı olarak yer aldığı Türk markalardan sonra aşırı tüketime karşı bir marka ve hayat hedefliyor. Markasını seyahat ederken topladığı kumaşlarla ortaya çıkaran Roksan Sarfati, sadece kumaş toplamak için değil ilham toplamak için de mümkün olduğunca seyahat ediyor.

MARCHÉ İSTANBUL

Markasını rafine, sade ve çok yönlü olarak tanımlayan Nazlı Bozdağ sürdürülebilir modaya sahip çıkarak zamansız tasarımlar ortaya koyuyor. İstanbul'un rafine hayatını bize sunan 'Marché İstanbul' her sezon ve her mevsim naifliği ve sadeliği sevenler için!

Markanız nasıl doğdu?

Markanın hikayesi iki sene öncesine dayanıyor ama hayata geçmesi biraz zaman aldı. Aslında su akıp yolunu buldu. Daha önceden hayata geçmiş olsaydı tüm dikkatimi ve emeğimi markaya kanalize etmem çok zor olurdu.

Tasarımlarınızın mevsimi var mı?

Marché İstanbul'da sezonlar yok, bir sezon bittikten sonra yeni bir koleksiyon yetiştirme telaşında olmayan bir marka. Klasiklerin olduğu, zaman zaman modernize edildiği ürünler oluyor.

Sizin tasarımınız en çok hangi şehir?

İstanbul ve Paris. Her ikisi de gece gündüz yaşayan bir şehir. Marché İstanbul çantaları; boyutları, kumaşları, renkleri ve formları itibarıyla günün her saatine uygun ve kolay taşınabilir.

Markanızın isminin bir hikayesi var mı?

İstanbul'un mazide kalmış rafine şehir hayatından ilham alarak 2018 yılında kurulan Marché İstanbul, eski İstanbul'un kaybolan bonmarşelerinin romantizminden besleniyor. İsmimiz de buradan geliyor.

Hangi malzemeleri kullanmayı seviyorsunuz?

Mumlu kanvas, keten ve koton kumaşlar, hasır ve jüt.

Çevre dostu tasarımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Daha sürdürülebilir malzemelerle, etrafımızda yaşayan her canlıya, evimiz dediğimiz bu güzel gezegene ve doğaya saygı duyan bir marka olması için uğraşıyorum ve tüm bu tasarım anlayışını barındıran markaları severek takip ediyorum.

Üç kelime ile Marché İstanbul...

Rafine, sade ve çok yönlü.

Marché İstanbul'u neden sevelim?

Sakin, doğal görünümlü, şık ama çabasız aksesuarlardan oluştuğu için.

Tasarımla ilgilenmenin yanında üretime de dahil oluyor musunuz? Üretim sürecinden bahsedebilir misiniz?

Üretimden paketlenmesine kadar her aşamasında yer alıyorum. İlk etap aklımdaki malzemeleri bulmak daha sonra bunları üreten ve hayata geçirebilecek lokal üreticilerle temasa geçmek. Aslında basit ve çok da kimsenin değer vermediği malzemeleri gün yüzüne çıkarıyoruz.

Bir dolapta ne olmazsa olmaz?

Güzel kalıplı bir beyaz tişört.

Renk mi, yalınlık mı?

Yalınlık.

Tarz mı, moda mı?

Kendine has bir tarz.

Marché İstanbul tasarımlarını Souq dükkan Kanyon, Petra Gayrettepe, Vitruta Store, Splendid Palas Butik, Bit Bozcaada ve kendi internet sitesi marcheistanbul.shop'ta bulabilirsiniz. Fiyatlar 65 lira ile 365 lira arasında değişiyor.

Nazlı Bozdağ kimdir?

Yeditepe Üniversitesi Moda ve Tekstil Tasarımı Bölümü'nde eğitim alan Nazlı Bozdağ daha sonra Istituto Marangoni, London College of Fashion ve Central Saint Martins'de tasarım programlarına katılıyor. Ardından kendi ismi ile çıkardığı ilk markası ile birçok dergide yer aldıktan sonra koleksiyonlarını Mercedes-Benz Fashion Week İstanbul ve Berlin'de tanıtma fırsatı buluyor. 2018 yılında kurduğu Marché İstanbul ile yoluna devam ediyor.

NAIA

Kendilerini 'yaz tutkunu' olarak tanımlayan ve dört mevsim yaz peşinde olan Ceren Usta ve Gizem Şen NAIA'nın özgür bir ruhu olduğuna inanıyor. Çevre dostu malzemeler kullanarak üretilen, yaratıcılığın doğayla buluştuğu marka, enerjisi ile bizi etkilemeyi başarıyor.

Markanız nasıl doğdu?

Ceren Usta: Eğitimime Los Angeles'ta devam ettiğim sırada şehrin bohem ve el yapımı ürünlere olan merakını fark ettim. Annemin geçmişte makromeyle çok uğraştığını biliyordum, tasarladığım ürünleri annemin desteğiyle gerçeğe dönüştürdüm. Nihayet 2018 yılının başında NAIA'yı kurdum ve çocukluk arkadaşım Gizem, hayalime ortak oldu.

Tasarımlarınızın mevsimi var mı?

Gizem Şen: Biz kendimize 'summer minded' diyoruz yani yaza aşığız ve hep yazın peşindeyiz. Koleksiyonlarımızı da yaz ruhuyla hazırlıyor, sonrasında kışın da kullanılabilir hale getirmek için eklemeler ve değişiklikler yapıyoruz.

Sizin tasarımınız en çok hangi şehir?

G.Ş: Biraz İstanbul, biraz Alaçatı, biraz da Los Angeles.

Markanızın isminin bir hikayesi var mı?

C.U: İlham panomda bazı resimler vardı. Özellikle göllerde yaşayan mitolojik perilerin büyülü güzelliklerinden çok etkilenmiştim. Bunlara NAIAD dendiğini öğrendim. Sonrasında üretim sürecinde isim NAIA'ya evrildi. Anlamına baktığımızda ise Hawai dilinde 'özgür ruhlu insan' dendiğini öğrendik ve başından beri peşinde olduğum şeye ulaştığımı hissettim.

Hangi malzemeleri kullanmayı seviyorsunuz?

C.U: Muz ağacı, rafya, pamuk ve keten gibi doğa dostu hammaddeler kullanmaya özen gösteriyoruz. Derilerde ise 'semi vegetal' tercih ediyoruz. Bunların yanında akik, mercan ve yeşim gibi doğal taşlar kullanmaya bayılıyoruz.

Çevre dostu tasarımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

G.Ş: Sürdürülebilir yöntemler ve doğa dostu malzemeler kullanmayı çok önemsiyoruz. Ancak vegetal deri maalesef ülkemizde bulunmuyor. Doğala en yakın 'semi vegetal' dediğimiz kök boyalarla boyanan deriler kullanıyoruz.

Üç kelime ile Naia...

C.U: Özgür, enerjik, eğlenceli.

İlham kaynağınız neler?

C.U: Kendimizi doğanın detaylı işçiliğine tutkun ve yaratıcılıktan ilham alan bir marka olarak tanımlıyoruz.

G.Ş: Mesela bu koleksiyonda kelebek kanatlarının renklerinden ilham aldık. Bunun yanında doğal taşların onu taşıyanın enerji alanını etkilediği antik inancını sürdürüyoruz. Onlar markamızın alamet-i farikası.

Stiline hayranlık duyduğunuz isimler kimler?

G.Ş: Gabrielle Caunesil'in renkli stiline, Rocky Barnes'in bohem hallerine, Josefine Haaning Jensen ve Yana Koroed'in duruşuna bayılıyoruz.

C.U: Türkiye'de Ayşegül Afacan Köksal'ın stilini çok güçlü buluyoruz.

NAIA'yı neden sevelim?

C.U: Biz anlamlı, enerjik ve güzel bir hayatın peşindeki kadınlar için tasarlıyoruz. Her bir ürünün onu taşıyan kadın gibi özel olduğuna inanıyor, kadınlarla, kadınlar için üretiyoruz.

Üretim sürecinden bahsedebilir misiniz? Siz de dahil oluyor musunuz?

G.Ş: Tabii ki! Tasarım sürecinde yüzde 100, üretime geçildiğinde ise yüzde 70 içindeyiz diyebiliriz. Kendimizi zanaate tutkun olarak tanımlıyoruz ve ürünlerimizin her aşamasını takip ediyoruz.

Bir dolapta ne olmazsa olmaz?

G.Ş: Jean, beyaz tişört çiçekli elbise.

Renk mi, yalınlık mı?

C.U: Renkli yalınlık.

G.Ş: Renk.

Tarz mı, moda mı?

G.Ş: Kesinlikle tarz, aksi bizler için düşünülemez.

Gizem Şen kimdir?

Uluslararası ticaret ve lojistik alanında öğrenimini tamamlayıp uzun yıllar Borusan bünyesinde çalışan Gizem Şen, kurumsal yapıda aradığını bulamadığını fark edip 2018 yılında NAIA ailesine dahil oluyor. Şu an NAIA'da marka yöneticisi olarak görev yapıyor.

Ceren Usta kimdir?

Ceren Usta, California Üniversitesi'nde işletme ve hukuk dersleri alırken bir çanta markası olan Nita Suri ile markanın yeniden doğum sürecinde çalışma fırsatı buluyor. Ocak 2017'de NAIA'yı kurmak için hazırlıklara devam ederken Mybestfriends ekibine dahil oluyor. Sonrasında ise bu yaz sıkça karşımıza çıkan kendi markası için tüm gücünü kullanmaya karar veriyor.

NAIA tasarımlarına naiaistanbul.com'dan ve yaz boyu Designers of Oz Alaçatı, Shiva Boutique Bodrum Yalıkavak Marina'dan ulaşabilirsiniz. Fiyatlar 440 lira ile 1650 lira arasında değişiyor.

TULLAA

Tek düzelikten sıkılmış, farklılık yaratacak ürünler ortaya koyan Tullaa yeniliğe açık, sıcak ve samimi kadınlar için iyi bir alternatif olmak için yola çıkmış. Markanın kreatif direktörü ve yaratıcısı Tülay Arslan ile ekibe daha sonra dahil olan Beliz Fırtına kendi tarzları için arayıp bulamadıkları çantaları 'madem öyle, biz tasarlarız' diyor ve yeni bir dünya yaratmayı başarıyorlar. Tülay Arslan hikayesini şöyle anlatıyor...

Markanız nasıl doğdu?

Aileme ve kızlarıma hatıra olsun diye el işlerine başlamamla ortaya çıkan Tullaa, beş kişi ile yola başladı, bugün 65'i aşkın kadın ile beraber çalışıyor. Yardıma ihtiyacı olan kadınların beklenmedik desteğiyle yeni bir umut oldu bu iş. Kimi çocuğunun okul parasını çıkarmak, kimi evini geçindirmek için buldu beni ve projemize destek oldu. Şimdi geri dönüşü olmayan bu yolda daha ileriye devam etmek zorunda oluşumuz arkamızdaki ekibimize olan sorumluluğumuzdandır.

Tasarımlarınızın mevsimi var mı?

Yaz.

Sizin tasarımınız en çok hangi şehir?

İzmir, doğduğumuz şehir.

Markanızın isminin bir hikayesi var mı?

Tullaa Hint dilinde akan su demek, markanın başlama serüveni de aynen su gibi akıp bugünlere geldi.

Hangi malzemeleri kullanmayı seviyorsunuz?

Doğal materyaller bize en keyif veren ürünler. Bu materyalleri deri ile birleştirince ortaya çok güzel ürünler çıkıyor.

Çevre dostu tasarımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Dünyada doğala dönüş akımı her markayı etkiliyor. Umarım ileride daha bilinçli tasarımcılar ve modaevleri görebiliriz.

Üç kelime ile Tullaa...

Doğal, samimi, modern.

İlham kaynaklarınız neler peki?

Piyasada eksikliğini gördüğümüz ürünleri ve modelleri üretmeye çalışıyoruz. Doğadan, renklerden ve insanlardan ilham alıyoruz.

Türkiye'de ya da dünyada stiline hayranlık duyduğunuz isimler kimler?

Arzum Onan, Ezgi Apa, Ece Sükan.

Tasarımla ilgilenmenin yanında üretime de dahil oluyor musunuz? Üretim sürecinden bahsedebilir misiniz?

Türkiye'nin dört bir yanında kurulu örücü ekiplerimiz var. Periyodik aralıklarla ürünleri ekiplerimizden toplayıp deri ile birleşimini tamamlıyoruz. Atölyemizde tüm rötuşlarını tamamlayıp sevkiyat için depomuza aktarıyoruz.

Renk mi, yalınlık mı?

Yalınlık.

Tarz mı, moda mı?

Tarz.

Bir dolapta ne olmazsa olmaz?

Hasır çanta, keten gömlek, beyaz tişört, jean pantolon.

Beliz Fırtına kimdir?

New York Institute of Technology'de reklam ve pazarlama eğitimi alan, okul ile beraber de birçok ajansta staj yapan Beliz Fırtına, İzmir'e döndüğünde iki yıl boyunca sanayi sektöründe yer alıyor. Annesinin inovatif projesiyle hayata geçen Tullaa'da her zaman ilgi duyduğu moda sektöründe yer almanın mutluluğunu yaşıyor. Markanın pazarlama ve satış bölümüyle ilgilenen Fırtına aynı zamanda annesinin tasarımlarını güncel trendler ve ufak detaylar ile destekliyor.

Tülay Arslan kimdir?

Hayatının her döneminde el işlerine önem veren Tülay Arslan, liseden sonra aldığı resim ve seramik eğitimleriyle yoluna devam etti. Yaz tatillerinde tuhafiyelerden ipler alıp onlarla vakit geçiren, hayatının her döneminde el işini seven Tülay Arslan, markasını ileri taşımak için her geçen gün çalışıyor ve çabalıyor.

Tullaa tasarımlarını kendi internet sitesi tullaa.com'da, Beymen'de ve Yuzu Concept Store Alaçatı'da bulabilirsiniz. Fiyatlar 560 lira ile 1425 lira arasında değişiyor.

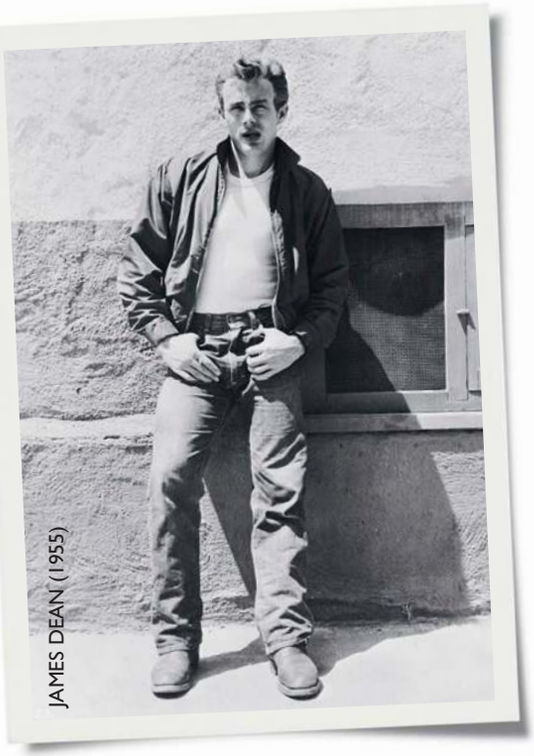
Simay Engür

DEVRİMCİ BİR EYLEM: Tişörtler

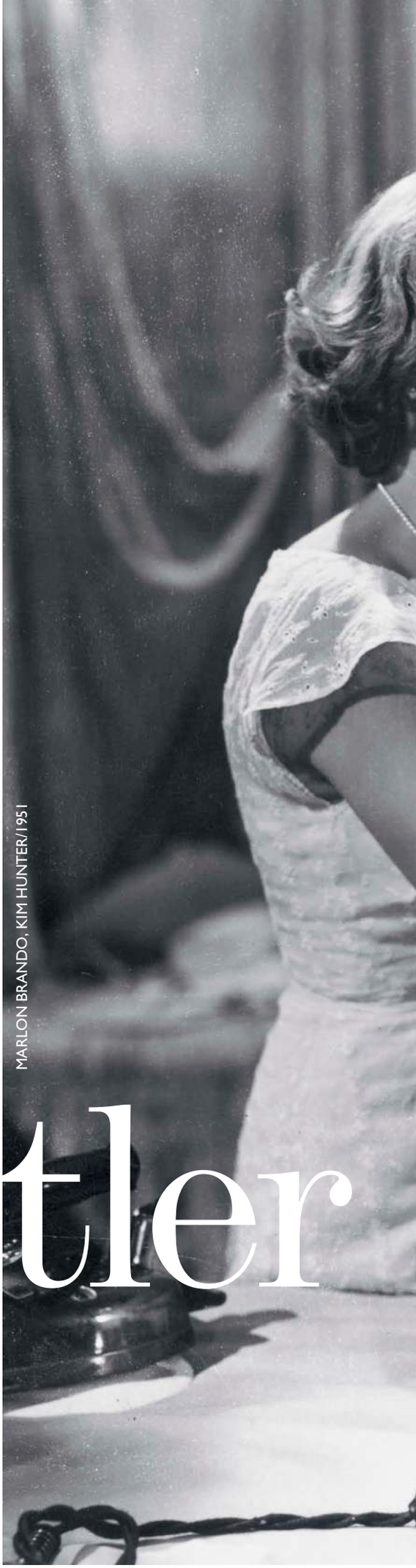
Asi, devrimci, ötekinin üniforması ve kesinlikle dünyaya kim olduğunuzu söylemenin en basit yolu. Karşınızda tişörtlerin mütevazı bir başlangıçtan, her prototipte insanın dolabına sızmayı başaran hikayesi.

19'uncu yüzyılın sonlarında tişört, İngiliz denizcilerin üniformalarının altına giydiği iç çamaşırları olarak biliniyordu. İngiliz Kraliyet Donanması'nın izniyle bazen güvertede çalışırken de giyebiliyorlardı.

Amerika'da da durum farklı değildi, erkeklerin iç çamaşırı olarak kullandığı; özellikle işçi sınıfınınsa zaman zaman hafta sonu izinlerinde 'sendika üniforması' misali üzerine giydikleri kimlikleriydi. İkinci Dünya Savaşı'yla birlikte tişörtün alt kültürü temsil eden maskesi, yerini kahramanlık mertebesine bıraktı. Amerikan askerlerinin savaş sırasında ve sonrasında çekilen tişörtlü fotoğrafları, ona kahramanlık atfedilmesine sebep oldu. Hal böyle olunca tişört, bugünkü cinsiyetsiz tavrının tam zıttı bir surette son derece erkeksi çağrışımlar ablukasıyla çevrelenmişti. Tişörtün iç giyimden dış giyime geçmesi, arzu tramvayının mutlak durağı Hollywood'da gerçekleşti. 1950'lerden itibaren özellikle Marlon Brando'nun stili beyaz tişörtleri kucaklıyordu; ancak ne var ki hala kadınların uzağında, testosteronla eşleştiriliyorlardı.



JAMES DEAN (1955)



MARLON BRANDO, KIM HUNTER/1951

dışarı!

HOLLYWOOD EKOLÜ

1951 yapımı A Street Named Desire filmindeki stiliyle Marlon Brando, devrimin ateşini fitilledi. Tişört artık asiydi; çünkü geçmişte yalnızca bir iç çamaşırıydı. Tabuların yıkılışında Brando'nun etkisi azımsanmayacak olsa da; tişörtün bugünkü itibarı James Dean'le şekillendi. 1955 yılını sallayan Rebel Without a Cause filminde Jim Stark olarak karşımıza çıkan Dean, deri ceketi ve beyaz tişörtüyle modaya vazgeçilmez bir ekol kazandırmış oldu. Tişört giymek artık son derece cool ve yıkıcı bir etkiye sahipti. Politik yıkıcılığı, eskiden tek bir sınıfı göğüsleyen gururlu geçmişinden geliyordu. 1960'lı yıllardan itibaren serigrafi teknolojisindeki gelişmelerle birlikte baskılı tişörtler son derece popüler hale geldi. Serigrafiyi popülerleştiren bir diğer isimse Andy Warhol oldu. Baskı artık sanat ve gündelik hayat arasındaki ince çizgiye mal olmuştu ve bu da baskılı tişörtlere talebi artırıyordu. Amerika'da tişört artık ne yalnızca işçilere ve askerlere ne de film yıldızlarına aitti…

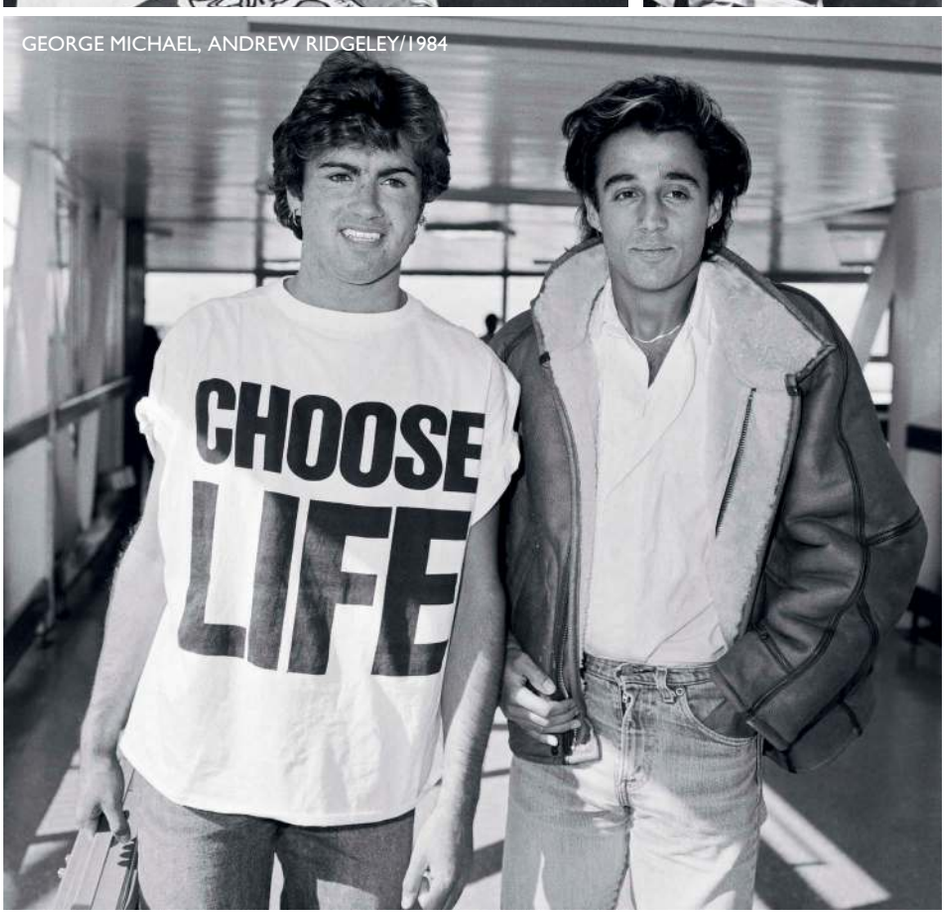
JANE BIRKIN, SERGE GAINSBOURG, 1976

1984 yılında moda tasarımcısı Katharine Hamnett, dönemin İngiltere başbakanı Margaret Thatcher ile görüşmeye nükleer karşıtı slogan içeren bir tişörtle gidiyor.

MARGARET THATCHER, KATHARINE HAMNETT/1984

KEITH HARRING TASARIMI TİŞÖRT VE SUSAN SARANDON/1991

MICK JAGGER/1975



GEORGE MICHAEL, ANDREW RIDGELEY/1984

MESAJ KAYGILARI

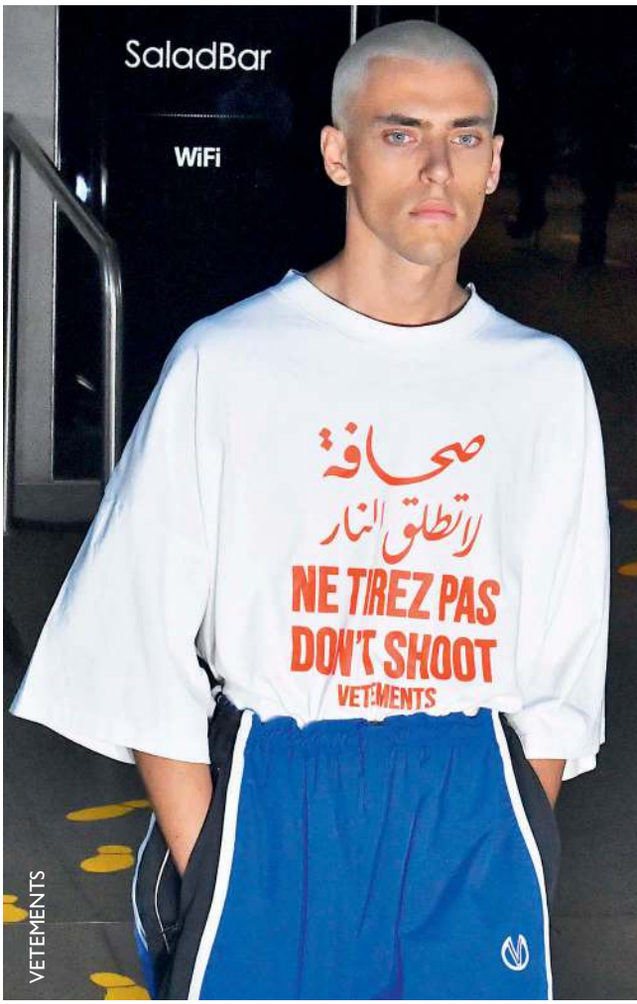
60'ların Amerika'sının özgür yüzünde tişört artık sokağa çıkmayı başarmışken; İngiltere'de hala yaygın değildi. Ancak İngiliz tasarımcı Barbara Hulanicki statükoyu bozmaya niyetliydi, tişörtü modaya duyarlı gençlere pazarlamayı kafasına koydu. 1964 yılında kurduğu ünlü Biba markasıyla birlikte, tişört İngiltere'de de yaşam tarzının bir parçası oldu. Biba'nın müdavimleri arasında Twiggy, David Bowie, Bianca ve Mick Jagger da vardı. Bu defa da dünyaca ünlü rock yıldızlarıyla eşleştirilen tişörtler müzik festivallerinin üniforması haline geldi. Özellikle 70'lerde sanatçı John Pasche'nin tasarladığı Rolling Stones logolu tişörtler yükselişteydi. Aynı yıllarda New York Times, tişörtün kuvvetli bir mesaj aracı olarak kullanıldığına dair bir makale yayınladı. Belirli bir kültürel hareketin ya da grubun mesajını üzerinizde taşıyabileceğiniz boş bir tuval halini alıyordu. 1984 yılında moda tasarımcısı Katharine Hamnett'in dönemin İngiltere başbakanı Margaret Thatcher ile görüşmeye nükleer karşıtı slogan içeren bir tişörtle gitmesi, tişörtlerin politik göndermelerle flörtünün en parlak anlarından oldu. Ayrıca yine Hamnett'in tasarladığı 'Choose life' sloganlı tişörtse dönemin en ikonik kıyafetlerindendi. Günümüzde de politik ve çevreci meseleleri göğüsleyen sloganların yaratıcısı Vivienne Westwood, o yıllarda da tişörtün devrimci yüzünün temsilcilerindendi. Mesaj kaygısı ve tişörtün en çarpıcı buluşmalarından bir başkasıysa, sokak sanatçısı Keith Harring'in AIDS farkındalığı için tasarladığı tişörtlerdi. Yankı uyandırıyorlardı çünkü ünlü sanatçının kendisi de 1990 yılında AIDS'ten hayatını kaybetti. Hem giyenler hem de yaratanlar göz önünde bulundurulduğunda, tişörtler artık testosteron etkisinden ayrılıp bütünüyle cinsiyetsiz, sınıfsız ve en saf haliyle demokratik bir giysi halini aldı.

DIOR

DIOR

FEMİNİZM TREND OLABİLİR Mİ?

Çok değil yalnızca üç yıl önce Dior'un ilk kadın kreatif direktörü unvanını kazanan Maria Grazia Chiuri, imzasını taşıyan ilk koleksiyonda; başarısını global bir meseleyle kutladı. Defilenin kilit noktasında sloganlı bir tişört karşımızdaydı: We Should All Be Feminist. Nijeryalı feminist yazar Chimamanda Ngozi Adichie'nin aynı isimli bir kitabından referans alan bu tişört başta ılımlı karşılansa da; ilerleyen günlerde 710 dolarlık satışıyla çok eleştiri aldı. Ancak Dior vazgeçmedi ve 2019-2020 Sonbahar/Kış Koleksiyonu'nda 'Sisterhood (Kız kardeşlik)' temalı tişörtleriyle feminist manifestosunu yeniden ortaya koydu. Günümüzde girl power, future is female ve türevleri gibi sloganlı bir tişörte her yerde rastlamak mümkün. Zamanında sloganlı tişörtleri propaganda aracı olarak kullanan aydınların, müzisyenlerin, oyuncuların ve sanatçıların bugün modanın kısır döngüsünü yaratmış olduğunu söyleyebiliriz. Neden derseniz; modaya giren sloganlar bir süre sonra mesaj vermek yerine, arzu nesnesine ve hayal ürünü kimliklere dönüşüyor. Feminizmin derinlerine inmek mi, yoksa üzerinde 'kadın gücü' yazan bir tişörtü sırf trend diye giymek mi? Karar sizin….



VETEMENTS

BUGÜN BUGÜNDÜR

Vetements'in 2020 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda Fransızca, Arapça ve İngilizce olarak son derece tartışmalı bir slogan yükseldi: Don't Shoot yani ateş etme. Marka bu tasarımıyla, 1982 yılında Lübnan'daki savaş sırasında gazetecilerin giydiği tişörtlere gönderme yaptığı için hala çok eleştiriliyor. Christopher Kane ise 2019 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'yla klişeleşmiş iç çamaşırı siluetleri olan kırmızıyı ve danteli sokak modasına eviriyor ve tişörtlerindeki 'Sexual Cannibalism' sloganıyla cinsel yamyamlığın altını çiziyor. Tişörtler yüksek modanın yürüdüğü podyumlarda, sokakta, bazen gömleğin altında, eylemlerde, zengin ve fakir herkesin dolabında. Anın havasını yakalamayı başaran ilk ve tek kıyafet!

CHRISTOPHER KANE

Simay Engür

Alt kültürün ROBOTİK YÜZLERİ

Modadaki 'cinsiyetsiz' akımın temsilcilerinden Zeynep Güntaş ve neredeyse robotik çağda yaşayan genç nesilden ilham alan tasarımları radarımızda. Sanal gerçeklik deneyimine hazır mısınız?

Zeynep Güntaş, İstanbul'da doğdu ve uzun yıllardır Milano'da yaşıyor. İstanbul Moda Haftası'nda tanıttığı son koleksiyonu Multi Pass koleksiyonuyla kendi deneyimlerinden yola çıkarak kültürel farklılıklara değiniyor. Ancak Guntas tasarımlarının alametifarikası genç neslin yaşam tarzı ve sanal gerçeklik arasındaki dirimsel bağı gözler önüne seriyor olması. "Unisex giyim yaptığım için, büyük oyun alanlarını seviyorum. Tek bir ürün yerine koleksiyonun genel ruhuna odaklanıyorum" diyor. Gerçekten de onun tasarımlarına tek tek değil, bir bütün haliyle baktığınızda genç neslin sanal dünyadan ve alt kültürlerden beslenen yaşam öyküsünü görmeniz mümkün. Avrupa'da epey dikkat çeken Zeynep Güntaş'ı ve küresel bir başarıya sahip markası Guntas'ı daha yakından tanıyın…

GUNTAS FİLTRESİ

Kültürel farklılıkları bütünleyebilen bir dünya kurdum kendime ve markamda bunu işlemeyi seviyorum. Genç jenerasyonun DNA'sı ve kültürel farklılıkların getirdiği yeniden kodlanmış alt kültür oluşumları, markamız için çok değerli. Teknolojideki yeni yaşam biçimlerinin farklılık gösteriyor olması da beni etkiliyor.

MARKA KİMLİĞİ

Guntas altı sezondur farklı kültürlerden beslenen marka kimliğini koruyor. Kültürel etkileşimlerden besleniyorum. Avrupa'daki alt kültürleri de markamızda görebilmek mümkün. Bir sonraki sezona daha iyisini hazırlamayı hedefleyen bir marka haline geldi benim için.

SANAL DÜNYADA

Bana kalırsa dünya sanal, sanal gerçeklik ve gerçeklik arasında bir üçleme içinde. Bu üçlemede en fazla payı sanal gerçeklik alıyor günümüzde. Biz de sanal gerçeğin kimliklerini, kültürel öğelerle birleştirip koleksiyonlarımızı hazırlıyoruz. Dijital dünyanın hızını yakalamayı önemsiyorum aslında.

SON KOLEKSİYON

Multi Pass ile genç nesil, kültür farklılıkları ve sanal gerçekliğin bütününde bir koleksiyon çizgisi oluşturdum. Bunu yaparken de teknoloji, en büyük yardımcım oldu. Multi Pass koleksiyonumuzda teknoloji ve kültürel altyapı çeşitliliğini bir arada sunan, robotik bir çağın insan formlarını ele almaya çalıştık.

YARATICILIĞIN EN BÜYÜK DÜŞMANI

Vizyon, deneyim ve cesaretin iyi bir birleşimidir. İkisinin de doğru oranda kullanılması gerekiyor. Bir moda tasarımcısının kendini geliştirmesini kısıtlayan, özgün olmasını engelleyen en büyük yanılgı: Tasarım ve üretim arasındaki bağların eksik kalması bence.

SIRADA NELER VAR?

Şu sıralar Çin'de yeni açacağımız pop up mağaza zincirleri için hazırlık yapıyoruz. Bir yandan da yeni koleksiyon hazırlığındayım. Bir sonraki sezon defilemi Avrupa'nın moda başkentlerinden birinde gerçekleştirmeyi hedefliyorum. Koleksiyonumuzun yanı sıra; farklı iş birlikleri için de görüşmeler yapıyoruz.

YENİ BİR GUNTAS KOLEKSİYONU İÇİN SIRADAN BİR GÜN:

- Uyanır uyanmaz espresso içiyorum.
- Sabah kahvaltıdan sonra haberleri okuyorum. Özellikle dünya medyasını araştırıyorum.
- Öğlen ofise gidiyorum.
- Akşam üstü atölyede vakit geçiriyorum.
- Gece ertesi günün yapılacaklar listesini hazırlıyorum.
- Uyumadan önce bir kadeh viski ve iyi bir film!

Bana kalırsa dünya sanal, sanal gerçeklik ve gerçeklik arasında bir üçleme içinde. Bu üçlemede en fazla payı sanal gerçeklik alıyor

SEZONUN EN'LERİ

SANATÇI HAJIME SORAYAMA'NIN RETRO-FÜTÜRİSTİK ESERLERİNDEN ESİNLENEREK TASARLANAN BU ÇANTA EN İYİ YATIRIM PARÇASI. DIOR FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.

BU BOTLARA BAYILIYORUM! ALEXANDER MCQUEEN $ 1190

HER GÜNÜN AKSESUARI. ALYX STUDIO € 550

LIKE BOARD

Moda tasarımcısı Helmut Lang'le oturup saatlerce sohbet etmek isterdim…

Matrix, en sevdiğim!

İkonum Michelle Lamy!

İLİŞKİ

Baran Alışkan

HAYATINDA BİRİ VAR MI?

Hayatımızda biri olmaması bir problem mi? Bekarlık sultanlık mı yoksa başarısızlığın ispatı mı? Zamansız ve mekansız bir sorunun neden oldukları üzerine bir çift söz söylemek istiyoruz. Fakat önce müsaadenizle, yalnız olma hakkımızı konuşalım!

Bir akşamüstü, rüzgar yeni bakım yaptırdığınız saçlarınızı okşuyor, güneş sakince batıyor ve fonda içinizi kıpır kıpır eden son günlerin hit parçası olan o mahur beste çalıyor. Kendinizi nerede hayal ettiniz? Dilerseniz biraz yardımcı olalım… Bir süredir görüşmeye fırsat bulamadığınız o çok sevdiğiniz arkadaşlarınızla buluştuğunuz bir 'girls night out' etkinliğinin henüz başındasınız. Sağınızda oturan arkadaşınızın düğününde yaşanan o komik anı konuşuldu. Karşınızdaki arkadaşınız çocuğunun anaokuluna henüz uyum sağlayamadığını anlattı. Diğer yanınızdaki dostunuz ise önümüzdeki hafta çıkacakları tatilde beklediği evlilik teklifinin heyecanını yaşıyor. Zemin müsait ve tüm bakışlar size döndüğü anda beklenen soru geliyor: 'Hayatında biri var mı?'

Bugünden geriye baktığınızda romantik bir ilişkiniz yoksa ya da henüz bir aile kurumunun başrolü olmadıysanız kuvvetle muhtemel defalarca bu sorunun muhatabı olmuşsunuzdur. Belki kurduğumuz senaryoda, belki bir düğünde, belki de henüz yeni tanıştığınız biri tarafından soruldu... Çeşitli şekilde cevaplamış olabilir ya da bir süredir muhatabı olduğunuz için kusursuz bir şekilde savuşturmuş olabilirsiniz.

Nereden mi biliyoruz? Çevremizde biz de dahil olmak üzere bu soruya birçok kişi maruz kalıyor. Bazılarımız çok üzerinde durmasa da hatırı sayılır bir kitle bu sorudan fazlasıyla rahatsız. Sanki evlenmemiz ya da düzenli ilişki içinde olmamız gerekiyormuş gibi… Evet, galiba kimse yalnız kalma hakkımız olmasına veya yalnız olmamıza izin vermiyor.

Modern dönemin en popüler yaşam kılavuzlarından biri olarak gösterebileceğimiz fenomen dizi Sex and the City de zamanında benzer konuyu gündeme getirmişti. Akıl hocamız ve çoğu zaman hatalarında kendimizi bulduğumuz Sarah Jessica Parker'ın hayat verdiği Carrie Bradshaw adlı karakter ve yaşamı birçok kadına ilham vermişti. Elbette o da yalnız olduğu dönemlerde sosyal baskıyı üzerinde hissetti. İkonik dizide New Yorklu dört bekar kadın (sonradan hepsi evlenecek!) klasikleşen kahvaltı sohbeti Carrie'nin tek başına sinemaya gittiği haberiyle sarsılıyor. Buna karşılık Charlotte York, insanların yalnız olduğu için Carrie hakkında 'zavallı kız' diye düşündüklerini iddia ediyor. Tanıdık bir hikaye değil mi? Bu bilgiyi cebimize koyarak devam ediyoruz… Bir başka bölümde ise Carrie, meşhur köşe yazısı için şu soruyu soruyor: Her ne kadar ilerleyen bir toplum olduğumuzu iddia etsek de hepimizin varması gereken bazı hedefleri vardı. Evlilik, bebekler ve yuva kurmak… Ama ya bu işe gülümsek yerine alerji duyuyorsanız? Acaba sorun sistemde mi yoksa sizde mi? Bunları gerçekten istiyor muyuz yoksa programlanıyor muyuz? Şimdi, yıllar sonra biz de aynı konu hakkında biraz dertleşmeye ihtiyaç duyuyoruz (Zamansız bir ikilem olduğu konusunda uyarmıştık). Çünkü tarih acı bir tekerrürden ibaret. Yıllar geçiyor ama soru her dönem kendi maktullerini buluyor. Hayatımızda biri olması ya da olmaması. İşte bütün mesele bu!

BASİT BİR METAMORFOZ DÖNEMİ

Kendi seçtiğimiz yalnızlığın aslında bazılarımız için ne denli vazgeçilmez ve tatmin edici olduğunu görmezden geliyoruz. Evet, bazılarımız gerçekten kendi kendine kaldığı dönemlerde tahmin edildiğinden daha mutlu. Elbette kısa süreli kaçamaklar özelinde değil de ciddi ilişkilerden bahsettiğimizin altını çizelim. Kişi, o dönem için romantik bir ilişkiye hazır olmayabilir. O dönemde bir türlü fırsat bulamadığı aktivitelere katılabilir, şarj olabilir veya hayallerini ve ideallerini güncelleyebilir. Başrolümüzdeki bekarın bu dönemi, basit bir metamorfoz (başkalaşım) ya da yeniden doğma dönemi olarak bile yorumlanabilir. Tam da bu sürecin ortasında kuvvetle muhtemel bahsi geçen soruyla yeniden karşılaşacaksınız… (Şimdi daha kısık bir sesle) Hayatında biri var mı?

ROMANTİK İLİŞKİLERİN SANCILI SÜRECİNDEN UZAK…

Bu konuyu hayatında biri olmayan birçok kadına danıştık. Aslında bir adım geriden baktığımızda tahmin ettiğimiz yanıtları aldık. Neredeyse hepsi bu sorunun muhatabı olmaktan fazlasıyla rahatsız görünüyor. Bir süredir romantik bir ilişkinin başrolü olmayan bir kadın, konuyu şöyle değerlendiriyor: "Yakın arkadaşlarım, hayatımda biri olmadığını bilmelerine rağmen bu soruyu düzenli olarak bana soruyor. Her seferinde olmadığını söylememe rağmen hiç vazgeçmiyorlar. Hatta bir flörtümün olmaması bile onları fazlasıyla şaşırtıyor." Bu durum onu, bazı düşüncelere sevk etmiş. Yalnızlık kötü bir şey mi? O, henüz bir hayatı paylaşabilecek samimiyette biriyle karşılaşmamış, uzun süredir yoğun hisler besleyebileceği biriyle tanışmamış ve romantik ilişkilerin o sancılı sürecinden uzak durmakta kararlı. Sosyal Psikolog Dr. Öğr. Üyesi Zuhal Yeniçeri, içinden çıkamadığımız bu soruyu şöyle yorumluyor: "Bir insanın hayatında birçok nedenle romantik ilişki partneri olmayabilir. Hayatımızda romantik ilişki partnerimizin olmaması yalnız olduğumuz anlamına gelmez. Ancak toplumsal normlar hayatın belirli bir sırada ve kalıplar içerisinde yaşanması gerektiğini gösterir. Toplum, ne zaman çalışmanız, ne zaman evlenmeniz, ne zaman çocuk sahibi olmanız, ne zaman çocuğunuza kardeş yapmanız gerektiğini size bildirir. Bu sıraya ve zamanlamaya uymazsanız, norm dışına çıkmış olursunuz. Toplum genel olarak bundan hoşlanmaz. Herkes, herkes gibi olmalıdır; aksi bizi, varoluşumuzu tehdit eder. Dolayısıyla, norm bu olduğu sürece yalnızlık normal kabul edilemez. Ancak norm değiştiğinde, elbette normal de değişecektir."

Bir insanın hayatında birçok nedenle romantik ilişki partneri olmayabilir. Hayatımızda romantik ilişki partnerimizin olmaması yalnız olduğumuz anlamına gelmez.

EVLİLİK YA DA ROMANTİK İLİŞKİ BİR BAŞARI MI?

Bu sorunun muhatabı bir başka bekar kadın ise genellikle evli ya da uzun soluklu ilişkisi olanlardan gelen sorulardan bunalmış durumda. O, bu soruyu soranların hayattaki tüm başarı algısının bir partnere sahip olmak üzerine kurulu olduğunu düşünüyor. İlk zamanlar üzerine çok düşünmese de zamanla kendini başarısız hissetmekten kaçamamış. Sahiden bu bir başarı mı? Zamanla bu sorunun gelebileceği ortamlardan uzak durarak sosyal baskıyı en aza indirmeye çalışmış. Sosyal Psikolog Yeniçeri, bu noktada bireyin hayatında birinin olup olmadığının diğerleri tarafından sorgulanmasının, bireyin davranışlarında bir tepkiye neden olabileceğini ifade ediyor ve ekliyor: "Kişi, üzerinde sosyal baskı hissedebilir. Hatta bu baskıyı o kadar yoğun hissedebilir ki, sadece bu baskıdan kurtulmak ve kendini sözde 'başarılı' hissetmek için evlilik kararı bile alabilir. Diğer bir ifadeyle, insanların bizi nasıl değerlendirdikleri bizler için sandığımızdan çok daha fazla önemli." Yani bir şekilde aldığımız kararları kendimizin değil toplumun belirleyebileceğinden dem vuruyor. Bu da sosyal baskının bizi kendi sınırlarına çekip sıradanlaştırmasının önünü açıyor.

Tam da bu noktada yapay zekadan bir destek alabiliriz. Günlük hayatta dirsek temasında olduğumuz yapay zekalı dostumuz Siri'ye şu soruyu sormanızı istiyoruz: "Hey Siri, sevgilin var mı?" Siri, bu soruya nadiren de olsa şöyle bir cevap veriyor: "Neden soruyorsun? Birlikte dondurma yiyip müzik dinledikten, galaksiler arasında seyahat ettikten sonra kavga gürültü ve kalp kırıklıklarıyla baş başa kalmam için mi? Teşekkür ederim, böyle iyiyim." Anlaşılan Siri de bu konuda bizim tarafımızda.

DİĞER CEPHE: SORUYU SORANLAR

Şimdi diğer cepheye yöneliyoruz. Bu soruyu sıklıkla yönelten birine kulak veriyoruz. Uzun yıllardır beraber olduğu erkek arkadaşıyla geçtiğimiz yıl evlenmiş bir kadın. Bu soruyu mutlak soranlar listesinin başında geliyor. O, karşısındaki insanın hayatında biri olup olmadığını çok merak ettiğini söylüyor. Sevgilisi nasıl biri ve tanışma hikayeleri de sıralamada yerini alıyor. Eğer yalnızsa da onunla tanıştırmak isteyeceği bekar arkadaşları 'mutlaka' var. Sosyal Psikolog Doç. Dr. Pelin Kesebir, soruyu soranların asıl niyetlerini anlamaya çalışmayı tavsiye ediyor. Kesebir; "Eğer soru bizde 'bu insan içtenlikle benim dünyamla ve mutluluğumla ilgileniyor' şeklinde algılanıyorsa, rahatsızlık yaratmıyor. Fakat bu sorunun altında biraz daha kötücül, rekabetçi ya da kötü niyetli olmasa bile işgüzar emeller seziyorsak (Hayatında biri yoksa seni oğluma alayım gibi), bu bizi haliyle itiyor." Yani bu soruya karşılık olarak, saman alevi gibi parlamaktan ziyade biraz niyet okumanın kimseye zararı dokunmaz. Tüm bu soruların ışığında başka bir ihtimal daha dikkatimizi çekiyor. Bekarlar; evliler veya uzun ilişkisi olanlar için potansiyel bir tehdit mi? Bu soruya cevap veren evli ve ciddi ilişki tarafı kadınlardan tek bir popüler cevap aldık. Hayır, bekarlar kesinlikle potansiyel bir tehlike değil! Bunun sebebi ise partnerlerine olan güvenleri… Bu cevapla birlikte bu sorudan hızla uzaklaşıyoruz.

Günün sonunda tüm bu soruya maruz kalanlarla birlikte tek bir sonuca varıyoruz. Herkes kendi hayatını yaşıyor. Herkesin mutluluk ve başarı kriterleri farklı. Bugün, yarın ve ilerleyen günlerde bu ve bunun gibi birçok sosyal baskıyla karşılaşacağınızdan neredeyse eminiz. Önemli olan kendi ideallerimizi ve duygularımızı referans almaya devam etmek. İster ilk görüşte aşık olun ve hayatı iki kişilik yaşayın, isterseniz tek başınıza dilediğinizi gerçekleştirmek üzere bir yaşam planlayın. Soruları ister cevaplayın ister savuşturun. Hayatınızda biri olmasından ziyade keyifli bir şekilde paylaşabileceğiniz anılara sahip bir hayatınız olmasını tercih ederiz. Unutmadan, sahiden bu ara hayatınızda biri var mı? Sizinle tanışmak büyük bir zevk olsa gerek.

GÜZELLİK HABER

Gülru incu

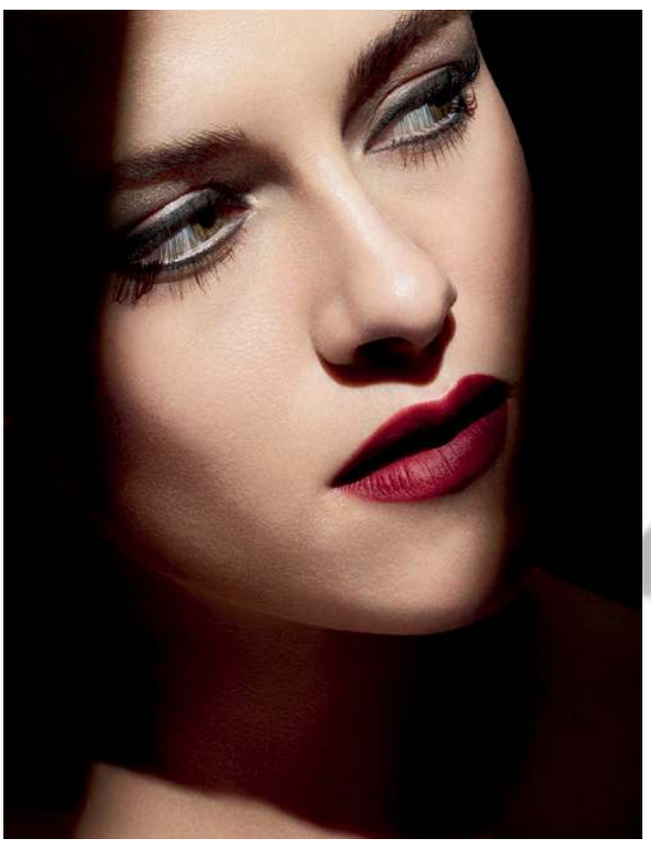
'ÖLÜ GELİN'LER

Fotoğrafı 'Ölü Gelin' filminden bir sahne sandıysanız, yanıldınız; Dior 2019-2020 Sonbahar/Kış Haute Couture defilesinden. Tahmin ettiğiniz gibi siyah tonlarda buğulu göz makyajı bu kış gotik rüzgarlar estirmeye hazırlanıyor. Dior Makeup Yaratıcı Direktörü Peter Phillips, Maria Grazia Chiuri'nin imzasını taşıyan ve kısa süre önce Paris Moda Haftası'nda sunulan Dior Sonbahar/Kış 2019 Haute Couture koleksiyonu için kelimenin tam anlamıyla gotik bir makyajı tercih etti. Gözleri ön plana çıkarmak için ten rengi bir makyaj yapıldı. Nude dudaklar, siyah kalın eyeliner'lar ve far fırçasıyla alt kirpiklerin dibine sürüp dağıtılan siyah far bu gotik görüntüyü tamamlıyor.

DIOR

YENİ NESİL MANİFESTO

Paco Rabanne'ın yeni parfüm koleksiyonu Pacollection; Strong Me, Genius Me, Crazy Me, Fabulous Me, Erotic Me ve Dangerous Me isimleriyle dahi, muhteşem, tehlikeli, kuvvetli, erotik ve çılgın karakter arketiplerine vurgu yapıyor. Maksimum ifade için minimum tasarım anlayışının bir ürünü olan parfümler aynı zamanda markanın yeni gençlik manifestosu olarak nitelendiriliyor. Reklam filminde kimler mi var? Özgür ruhlu gençliği simgeleyen altı model: Dansçı Alton Mason, şarkıcı ve model Kelala, oyuncu Dree Louise Hemingway, model Evan Mock, model HyunJi Shin ve müzisyen Bambounou.



KUSURSUZ UYUM: SİYAH VE BEYAZ

Chanel 2019-2020 Sonbahar/Kış Makyaj Koleksiyonu'nu Kristen Stewart'ın modelliğinde tanıttı. Chanel Global Yaratıcı Makyaj ve Renk Tasarımcısı Lucia Pica'nın imzasını taşıyan 'Siyah ve Beyaz' adlı koleksiyon, Gabrielle Chanel'in yaşamını simgeleyerek, çağdaş kadınlar için güzellik manifestosunun bir parçası olarak nitelendiriliyor. Pica, hem bu iki güçlü renkten ilham alıyor hem de aralarındaki nüanslı geçişlerden. Lucia Pica, yeni koleksiyon için şunları söylüyor: "Siyah ve beyaz, en çok Gabrielle Chanel ile ilişkilendirdiğim renkler. İçinde yaşadığı zaman ve bu renklere verdiği güç, tıpkı yaşamında göründüğü gibi. Siyah ve beyaz onun çevresinde, iç mekanlarında, Paris mimarisinde ve hayatının sembolizminde bulunuyordu."

BOYUT FARKI

Aydınlatıcınızın ne kadar parlak olmasını istersiniz? Geçen yıldan bu yana hızla artan holografik aydınlatıcılar bu ay yeni bir boyuta taşınacak. Mac'in yeni aydınlatıcı serisi Mac Extra Dimension Skinfinish Trio, cesur yansımalarla yaz makyajı için galaksiler arası bir yolculuğa davet ediyor. Daha ıslak bir görüntü yaratmak istiyorsanız Strobe Cream'in üzerine deneyebilirsiniz.

BECERİKLİ YUMUŞAK KİRPİ

Güzellik teknolojisi markası Foreo, yeni sürümü Luna 3'ü kısa süre önce tanıttı. Yüz sonik temizleme fırçası Luna 3, evde yüz rutininizi kişiselleştirmek için uygulama içi entegrasyonun yanı sıra derin temizlik ve sıkılaştırıcı masaj sunarak bugüne kadar piyasaya çıkan en kişiselleştirilmiş yüz bakım cihazı olarak nitelendirildi. Cildinizin ihtiyaçlarına göre temizlik ve masaj ayarları sunan Foreo, Sussex Düşesi Meghan Markle'ın da favorileri arasındaymış.

Bronz ve güzel

TEN RENGİNİZİ NE KADAR KOYU SEVİYORSUNUZ? GÜNEŞİN ALTINDA BİR SANİYE BİLE GEÇİRMENİZE GEREK KALMADAN BRONZ BİR TENLE PARLAMANIN ÜÇ FARKLI YÖNTEMİNİ ÖĞRENMEK İSTER MİSİNİZ?

TATİL BRONZLUĞU

Hedefimiz mayonun içinde güzel görünmek olunca bronz bir tenin katkısı hiç de azımsanacak gibi değil. Bronz ten aynı zamanda tadına doyulmaz tatillerin ve hiçbir şey düşünmeden sadece rahatlığın tadını çıkarmanın kanlı canlı bir kanıtı adeta. Kısa süreli bir tatil olsa da güneşin tatlı sıcaklığını yansıtan bir cildin güzelliği tartışılmaz. Derecesi ne olursa olsun bronz bir teni korumanın da püf noktaları var tabii. Örneğin yağ bazlı güneş koruyucuları kısa sürede oluşan bronzluğu kırma özelliğine sahip. Bronzluğunuzun daha uzun süre kalmasını istiyorsanız güneş sütlerini ya da güneş kremlerini tercih edebilirsiniz.

- Tatile çıkmadan önce cildinizi yumuşatmak ve pürüzsüz hale getirmek için haftada birkaç kez tüm vücudunuza peeling uygulayın. Bunun için peeling yapan eldivenlerden de yararlanabilirsiniz ama bu eldivenleri her zaman kuru cilt üzerinde kullanmaya dikkat edin. Tatile çıkmadan önceki gece, banyoya veya duşa girmeden uygulayın.
- Bronzlaşmanın cildinizi kuruttuğunu düşünüyorsanız güneşe çıkmadan önceki gece mutlaka vücut kremi kullanın ve bu işlemi her gün tekrarlayın, çünkü klor ve tuz vücut kreminin etkisini bozabilir.
- Güneşsiz bronzlaşmanın en kolay yolu olan otobronzanlar, teninize hoş bir renk kazandırabilir. Daha koyu bir ten için tatildeyken kullanmaya başlayabilirsiniz. Her cildin farklı bir yapısı olduğunu ve sonuçların da değişeceğini unutmayın. Vücudunuzun her yerinde eşit görünen bir bronzluk için elinize siyah bir çorap geçirin ve otobronzanı dairesel hareketlerle sürün.
- Eğer otobronzan kullanmadan önce cildinizi soğuk suyla yıkarsanız, otobronzan gözeneklerinize dolmaz ve kötü bir görüntü oluşturmaz.
- Denizden, duştan ya da havuzdan çıktıktan sonra ovalayarak kurulanmak yerine hafifçe kurulanın. Ovalayarak kurulanmak bronzluğun süresini azaltabilir.

1 2 3 4

1. AVENE MOISTURIZING SELF-TANNING OTOBRONZAN, ₺57.90
2. LA MER GRADUAL TAN OTOBRONZAN, ₺575
3. SENSAI SELF TANNING OTOBRONZAN, ₺659
4. THE BODY SHOP BANYO ELDİVENİ, ₺39.90

ŞEHİRDE YAZ BRONZLUĞU

1 2

3

1. SALLY HANSEN AIRBRUSH LEGS SPREY BACAK MAKYAJI, ₺67.50
2. FLORMAR PERFECT LEGS BACAK FONDÖTENİ, ₺29.99
3. CLARINS DELICIOUS SELF TANNING OTOBRONZAN, ₺130.50

Şort giyince görünen bronz bacaklar, askısız bir elbisede ortaya çıkan yanmış omuzlar… Yazın büyük bölümünü şehirde geçirecekseniz bronz teninizi ortaya koymak için hem bacak fondötenlerinden hem de otobronzanlardan yararlanabilirsiniz.

- Pürüzsüz bir görüntü oluşturmak için bacak fondötenlerini kullanmadan bir gece önce mutlaka peeling yapın.
- Bacak fondötenini ya da otobronzanı önce küçük bir bölgede deneyin. Test ettikten sonra tüm vücudunuza uygulayın.
- Çoğu otobronzanın etkisinin kullandıktan 1 saat sonra ortaya çıktığını unutmayın.
- Krem otobronzanlar spreylere göre daha kolay uygulanır. Sprey otobronzan kullanacaksanız vücudunuza 20 cm uzaktan tutarak uygulayın. Şişeyi sürekli basılı tutun ve eşit şekilde dağılmasına özen gösterin.

PARTİ BRONZLUĞU

Vücut için üretilen otobronzanları yüzünüzde kullanmayın, çünkü bunların içindeki etken maddeler gözeneklerin tıkanmasına yol açabilir. Yüzünüzde doğal bir parlaklık yaratmak istiyorsanız, aydınlatıcılardan ya da bronzlaştırıcı pudralardan yararlanın ama aydınlatıcı kullanmadan önce cildinizin iyice temizlenmiş ve nemlenmiş olduğundan emin olun; çünkü nemli bir cilt ışıltılı bir görünümün anahtarı. Yumuşatmak ve pürüzsüz hale getirmek için haftada birkaç kez tüm vücudunuza peeling uygulayın. Bunun için peeling yapan eldivenlerden de yararlanabilirsiniz ama bu eldivenleri kuru cilt üzerinde kullanmaya dikkat edin. Tatile çıkmadan önceki gece, banyoya veya duşa girmeden uygulayın.

- Yüzünüz için bronzlaştırıcı kullanacaksanız 4 ile 6 saat arası bir zamana ihtiyacınız olacak. Bu yüzden eğer az zamanınız varsa bir gece önce yapın.
- Omuzları açık bir elbise giyecekseniz ten renginizle yüzünüzün aynı renk olmasına özen gösterin. Bronzlaştırıcıyı dairesel hareketlerle omuzlarınızdan başlayarak bileklerinize kadar uygulayın.
- Bacaklarınızın arka kısmına bronzlaştırıcı sürmeyi unutmayın. Dekolte bölgesi için cildinize parlaklık veren yağlardan yararlanabilirsiniz.

1. DIPTYQUE YÜZ BAKIM YAĞI, ₺269
2. ESTEE LAUDER RESILIENCE LIFT OIL NEMLENDİRİCİ YAĞ, ₺304
3. DOLCE&GABBANA SUNLIGHT LİKİT AYDINLATICI, ₺316
4. NARS ENDLESS ORGASM AYDINLATICI PALET, ₺335
5. NUXE YÜZ, VÜCUT VE SAÇ İÇİN IŞILTI VEREN YAĞ, ₺120
6. GUERLAIN BRONZLAŞTIRICI PUDRA, ₺555

www.elele.com.tr

elele

ABONELİĞİ HEM ÇOK KOLAY HEM DE ÇOK AVANTAJLI

ADRESE TESLİM | **ÜCRETSİZ KARGO** | **3 TAKSİT İMKANI ***

156 TL yerine

130 TL

* Bonus, Maximum, World, Axess kredi kartlarına taksit uygulanır.

ÇAĞRI MERKEZİ
0 212 478 03 00

İNTERNET
www.dbabone.com

www.elele.com.tr

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi Snapchat: EleleDergisi

DB DOĞAN BURDA DERGİ

Gülru İncu

GÜN IŞIĞI ÜLKESİ

Yaz renklerinin enerjisinden yararlanıyor, her günümüzü festival havasında yaşıyoruz. Pembeden sarıya, turuncudan kırmızıya en canlı renklerin takipçisiyiz.

LANCOME RUJ, ₺180

CHANEL ALLIK, ₺270

SHISEIDO SPORTS SPF 50+ BB COMPACT PUDRA, ₺280

KIKO MAKYAJ ÇANTASI, ₺28

MARC JACOBS DAISY EAU SO FRESH 75 ML PARFÜM, ₺581

FLORMAR OJE, ₺5.99

CLARINS RUJ, ₺182

SMASHBOX LIP&CHEEK RUJ&ALLIK, ₺195

TOM FORD RUJ, ₺295

NARS ALLIK PALETİ, ₺450

DOLCE&GABBANA RUJ, ₺296

PRADA CANDY 50 ML PARFÜM, ₺639

L'OREAL GLOW MON AMOUR AYDINLATICI, ₺91.90

YSL RUJ, ₺250

GUERLAIN OJE, ₺152

BOBBI BROWN PUDRA, ₺169

AĞUSTOS SAYIMIZDA

SAKİN- RAHAT VE DENİZE AŞIK ADA STİLLERİ İLE MAVİ-BEYAZ İKİLİSİNİN TERAPİK ETKİSİ

KAÇIRMAYIN...

@maisonfrancaiseturkey maisonfrancaiseturkey MF Turkiye

PLAJ HAVASI

'Plaj çantası' deyip geçmeyin; dudak kreminden saç bandına, güneş kreminden kulaklığa kadar bir sürü detayı var. Sizin için de bir plaj çantası hazırladık, bizimle gelmez misiniz?

MARLEY KULAKLIK, ₺349

KOTON BİKİNİ ÇANTASI, ₺17.99

LC WAIKIKI TERLİK, ₺14.99

PENTİ SAÇ BANDI, ₺29.95

H&M ŞAPKA, ₺64.99

RAY-BAN GÖZLÜK (BOYNER), ₺712.50

DAYLONG FACE SPF 50+ JEL-KREM, ₺98.75

YARGICI TUNİK, ₺249.99

BIODERMA PHOTODERM SPOT SPF 50+ GÜNEŞ KREMİ, ₺149.50

KIKO BEYOND LIMITS NEMLENDİRİCİ SERUM SPREY, ₺60

STRADIVARIUS BİKİNİ, ÜST ₺79.95 ALT ₺59.95

ELLE SANDALET, ₺259.90

BEYMEN SIRT ÇANTASI, ₺299

CLARINS AFTER SUN GÜNEŞ SONRASI LOSYON, ₺130.50

MAVİ YOLCULUK/ AZRA ERHAT, ₺12.17

L'OCCITANE LIP BALM DUDAK KREMİ, ₺42.70

KERASTASE SOLEIL SAÇ BAKIM YAĞI, ₺190

HER AY
Aydan Üstkanat, Jale Balcı,
Zeynep Ağaoğulları **YAZIYOR**

Yaz sebzeleriyle yemekler

BAYRAM HAZIRLIKLARINIZ İÇİN PRATİK YÖNTEMLER

HEDİYE

AĞUSTOS SAYISI BAYİLERDE

DB DOĞAN BURDA DERGİ

www.lezzet.com.tr

lezzetdergisi Lezzet_Dergisi lezzet_dergisi

SERİNLE BİRAZ

Cildi yatıştıran, serinleten, güneşten koruyan ve ışıltı veren yüz spreyleri, bunaltan yaz günlerinin en büyük kurtarıcısı oluyor.

>> Cildi arındırarak canlı ve sağlıklı bir görünüm kazandırıyor. Aşırı kuru ortamlarda yaşayabilen dirençli bir çöl bitkisi olan kaktüs çiçeği ve yüksek rakım iklimlerinde yaşamayı başaran dağ bitkisi Tibet ginsengi ile formüle edilen bu ferahlatıcı sprey, cildi nemlendirmeye de yardımcı oluyor.

KIEHL'S CACTUS FLOWER&TIBETAN GINSENG HYDRATING ARINDIRAN VE NEMLENDİREN YÜZ SPREYİ, ₺115

>> Tüm cilt tipleri için geliştirilen Photoderm Sun Mist, sprey formu sayesinde el ile yaymayı gerektirmiyor. İçerdiği hücresel bioprotection patenti sayesinde güneşe karşı hücreden başlayan koruma sağlıyor. Transparan dokusuyla yağlı bir his bırakmıyor.

BIODERMA PHOTODERM SPF 30 SUN MIST, ₺134

>> Avene Dermalotoji Merkezi'nde 200 yılı aşkın süredir dermatolojik hastalıkların tedavisinde kullanılan Avene termal suyu yatıştırıcı, tahriş giderici ve antioksidan etkiye sahip. Cilt hassasiyetini azaltıyor ve cildin savunma mekanizmasını güçlendiriyor.

AVENE TERMAL SU, ₺44.80

>> Doğal formülü ile makyajı sabitliyor. Cildi nemlendiriyor, sıkılaştırıyor, yatıştırıyor, aydınlatıyor ve canlandırıyor. Ferahlatıcı etkisini arttırmak için buzdolabında saklayabilirsiniz.

CAUDALIE BEAUTY ELIXIR FERAHLATICI YÜZ SPREYİ, ₺220

>> Antioksidan özelliği, mineraller ve selenyum gibi elementler sayesinde hassas cildi rahatlatıyor. Nem kapasitesi sayesinde de cildin yaşlanmasını geciktirmeye yardımcı oluyor.

LA ROCHE-POSAY TERMAL SU, ₺54.90

>> Cildinizin nem bariyerini güçlendiriyor, yumuşatıyor ve canlandırıyor. Yağsız bir ürün olduğu için makyaj bazı ya da makyaj sabitleyici olarak da kullanabilirsiniz.

CLINIQUE MOISTURE SURGE NEMLENDİRİCİ YÜZ SPREYİ, ₺229

>> Cildin dolgun görünmesine ve kadifemsi bir yumuşaklık kazanmasına yardımcı oluyor. Nem verme özelliğine sahip bitki şekerleri ile zenginleştirilen sprey, yağ bırakmayan ve yapışmayan yapısı sayesinde cilt tarafından hızlıca emiliyor.

L'OCCITANE CHERRY BLOSSOM FACE FRESH KİRAZ ÇİÇEĞİ FERAHLATICI YÜZ SPREYİ, ₺54

>> Cildi nemlendirirken rahatlatıcı bir tazelik hissi veriyor. İçeriğindeki hyalüronik asit cilde ekstra nem sağlıyor, cildin savunma bariyerini güçlendirmeye yardımcı oluyor.

LA COLLINE MOISTURE BOOST SWISS ALPS YÜZ SPREYİ, ₺450

Formsanté her ay dopdolu...

Fitness | Güzellik | Bakım | Sağlık | Diyet | Cinsellik | İlişki | Moda

Formsanté'ye 7/24 her yerden ulaşabilirsiniz

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Tablet Dergi Google Play ve App Store'da

Hediyeniz:

GLÜTENSİZ TARİFLER

HAFİF, PRATİK VE LEZZETLİ

www.formsante.com.tr facebook.com/formsante twitter.com/formsante formsantedergisi

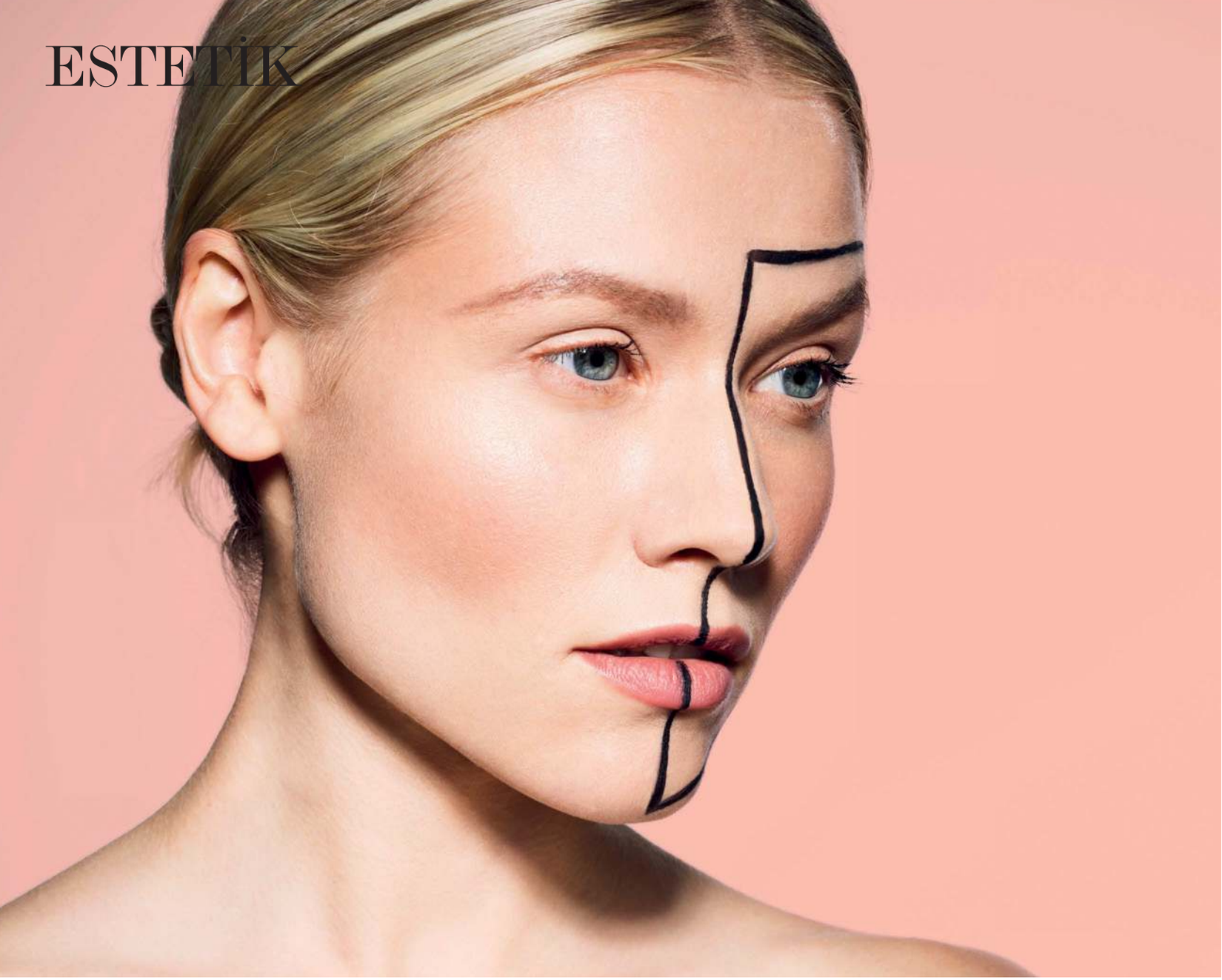
DB DOĞAN BURDA DERGİ

Gülru İncu

GÜNEŞ GÜZELE VURUR!

Tıp teknolojilerindeki gelişmeler her geçen gün daha konforlu tedavi yöntemlerinin ortaya çıkmasını sağlıyor. Peki yaz ayları hangi estetik uygulamalar için uygun? En yeni uygulamaları ve estetik alanındaki son trendleri işin uzmanlarından öğrendik.

Geçtiğimiz yıllarda estetik uygulamalar denilince akıllara yalnızca kırışıklıkların giderilmesi gelirdi, şimdi ise istenmeyen cilt reaksiyonlarının daha ortaya çıkmadan önlemini almaya yönelik uygulamalar popüler. Bu uygulamaların bir kısmı için yaz ayları uygun bir dönem, bazıları içinse sakıncalı. Örneğin Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Reha Yavuzer, kuvvetli kimyasal peeling'leri ve Coolaser, Co2 Lazer, Danish Skin gibi lazerleri yaz aylarında önermiyor. Bunların yerine yazın kuruyan cildi neme doyuran, lekelerin oluşumunu önleyen ya da kalıcı olmadan ciltten atılmasını sağlayan ve cildi temizleyen uygulamaları öneriyor. Bunların başında Volite nem enjeksiyonu, vitamin enjeksiyonları, BBL leke tedavisi, Jet Peel, Q Switch Lazer, Agassi Yanak İnceltme, Frozen Face ve Altın İğne gibi uygulamalar geliyor. Son günlerde Altın İğne uygulamasının en çok konuşulan cilt gençleştirme yöntemlerinden biri olduğunu belirten Anadolu Sağlık Merkezi Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Figen Akın; "Güvenli bir antiaging yöntemi olan 'Altın İğne'nin hedefi, cildin esnekliğini



Deri için hazırlanan vitamin enjeksiyonları, cildin ihtiyacını karşılamak için yaptırılabilecek tıbbi girişimlerin başında yer alıyor.

ve pürüzsüz görünümünü sağlayan kolajeni tetikleyerek, cildi yeniden genç ve canlı görünümüne kavuşturmak. Altın İğne cilt gençleştirmenin yanı sıra sivilce, yara ve leke tedavisinde de kullanılıyor" diyor. Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Zekeriya Kul ise, yaz aylarında en fazla yaptırılan operasyonların başında vücut şekillendirme ameliyatlarından liposuction'ın, karın germe, meme ameliyatlarından ise meme büyütme-küçültme ve meme dikleştirmenin geldiğini söylüyor. "Yaz aylarında fit bir görünüm isteyenler en çok liposuction ve karın germe ameliyatını talep ediyor. Son dönemde vücut şekillendirmede en fazla başvurulan yöntem olarak ise High Definition Liposuction adı verilen cerrahi konsept dikkat çekiyor. Bu yöntemde hastalarımız hem yağlarından kurtuluyor hem de atletik bir karın görünümüne sahip oluyor. Hızlı kilo alıp vermeler sonrasında karın derisinde çatlak ve gevşeklik olanlara ise karın germe ameliyatı öneriliyor. Karın germe ameliyatı ile liposuction'ın birlikte kullanıldığı lipoabdominoplasti ameliyatı da son dönem trendleri arasında yer alıyor."

VOLITE NEM ENJEKSİYONU

Bu nem enjeksiyonu, deri altını koruyan, cilt altının su tutmasını sağlayan ve deri elastikiyetini arttıran bir uygulama. Tek seferlik bir uygulamayla 9-10 aya kadar etkili bir sonuç elde edilebiliyor. Bilimsel çalışmalar düzenli kullananlarda, cilt yaşında üç yıla kadar gençleşme olabileceğini öngörüyor.

VİTAMİN ENJEKSİYONLARI

Deri için hazırlanan vitamin enjeksiyonları, cildin ihtiyacını karşılamak için yaptırılabilecek tıbbi girişimlerin başında yer alıyor. Leke oluşumunu önleyici özelliği olabilen bu enjeksiyonlar, oluşmuş lekelere etki edemiyor. Yılda 3-4 kez yapılması yeterli oluyor.

BBL LEKE TEDAVİSİ

Bu geniş dalga boyu ışık tedavisi, lekelerin giderilmesi için tercih ediliyor. BBL'de değişik filtrelerle pek çok işlem gerçekleştirilebiliyor. Tercih edilen filtreye göre deri ve deri altında sıkılaşma, yüzdeki yaşlılık ve güneş lekelerinin giderilmesi, yüzdeki ve gövdedeki damar genişlemelerinin tedavisi, istenmeyen tüylerin yok edilmesi, bacak-kalça-kol gibi gevşemeye daha yatkın bölge dokularının sıkılaştırılması gerçekleştiriliyor. BBL leke tedavisinde 15 gün ara ile 6 seans uygulama yapılıyor. Uygulama sonrası günlük yaşantıya hemen dönülebiliyor.

JET PEEL

Jet Peel, çok yüksek bir basınçla püskürtülen su ve hava karışımı ile cildi temizleyen bir sistem. Jet uçaklarda kullanılan motordan esinlendiği için Jet Peel olarak adlandırılan işlem, 10 yıla yakın başarısıyla yeni nesil Jet Peel'lerin geliştirilmesine neden olmuş. Yeni nesil teknolojide sadece daha üstün hale gelmiş bir püskürtme kullanılmakla kalınmamış ve deri altına ulaştırılması için özellikli içerikler geliştirilmiş.

Q SWITCH LAZER

Bu yöntemle lekelerin giderilmesi ve lekeye sahip olan pigmentlerin aşırı üretiminin baskılanması sağlanıyor. Saniyenin milyonda biri hızında yapılan atışla yüksek enerji lekeye ulaştırılıyor. Bu patlamanın etkisiyle birbirine tutunmuş büyük leke pigmentleri binlerce küçük parçaya ayrılıyor. Bu şekilde küçük parçalara ayrılan melanin pigmentleri vücut tarafından artık atılabilir hale geliyor. Hücreler tarafından eritilerek bölgeden uzaklaştırılıyor. Daha aydınlık ve berrak bir cilt işte bu sayede oluşuyor. Bu dalga boyunda yapılan atışlar cilt altında melanin pigmentlerinin oluşmasını baskılıyor. Bu uygulamanın düzenli tekrarlanması gerekiyor. 10 seans yapılan uygulama sonrasında iyileşmeye ihtiyaç duyulmuyor.

AGASSI YANAK İNCELTME

Ağız içerisinden uygulanan radyofrekans ile birkaç seansta yanak bölgesinde kalıcı şekilde incelme ve sıkılaşma elde edilebiliyor. Kore'de geliştirilen bu teknolojinin arkasındaki temel neden, Koreli kadınların yüzlerinin genetik olarak daha geniş olması ve bunu azaltmak için büyük bir talep olması. Yaklaşık 5-10 dakika arasında her bir yanak bölgesine enerji verilmesi yeterli oluyor. İşlem çok konforlu. Herhangi bir anesteziye ihtiyaç duyulmayan yanak inceltmede hafif bir sıcaklık hissi dışında hastaların hissedebilecekleri bir şey yok. İşlem sonrasında yanaklarda incelme hemen görülmeye başlanıyor ve bu yaklaşık bir haftalık zaman içerisinde tam olarak kendini gösteriyor.

FROZEN FACE

Frozen Face işlemi, elektriksel alan yaratarak cilt üzerinde mikro kanallar oluşturuyor. Bu kanallar, cildin tedavisine ve ihtiyacına yönelik aktif içerikli serumların hasar görmüş ve neme ihtiyaç duyan hücrelerin bulunduğu alt tabakaya nüfus etmesine yardımcı oluyor. İşlem ilk adımda buz hissi veren başlığı ile kan dolaşımını yavaşlatıyor ve bu da cilt üzerindeki kanalların bir süre açık kalmasını sağlıyor. Frozen Face serumları, içerikleri ve formları açısından evde kullanılan ürünlerden farklı. Bu açılan mikro kanallardan gönderime uygun formda üretilmiş. Serumların dört çeşidi var. Yaşlanma karşıtı kırışıklıkları açma, lekelerin rengini açma ve lekelenmeye karşı koruma, cildi nemlendirme, eski hacmini verme ve dolgunlaştırma gibi işlemler için kullanılıyor. Cilt problemlerinin altında yatan sebepler, cilt analiz cihazları ile tespit edilip hastaya uygun serumlar uygulanıyor. Cihazın ikinci aşamasında uygulanan radyo frekans enerjisi yani ısı enerjisi cildi sıkılaştırıyor, yukarı kaldırıyor ve gerginleştiriyor. Isı enerjisi yapılırken aynı zamanda cilde soğuk uygulayabilen sistem size çok rahat bir tedavi süreci sunuyor. Birer hafta aralıklarla dört seans olarak önerilen Frozen Face sistemini daha sonra ciltte gerekli görülen zamanlarda birer seans tekrarlayabilirsiniz.

Koreli kadınların yüzlerinin genetik olarak geniş olması, bu ülkede yanak inceltme teknolojisini geliştirmiş.

ALTIN İĞNE (FRAKSİYONEL MULTIPOLAR İĞNELİ RADYOFREKANS)

Bu yöntem cilt gözeneklerinin sıkılaştırılması, cildin sıkılaştırılması, cilt kalitesinin artırılması, ciltteki ince kırışıklıkların giderilmesi, yara izi, ameliyat yeri izlerinin tedavisi, sivilce tedavisi, sivilce izlerinin giderilmesi, gebelik ve kilo alıp vermeyle oluşan cilt çatlaklarının giderilmesi ve leke tedavisinde kullanılıyor. Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Figen Akın; "Kırışıklık ve cilt kalitesinin artmasına yönelik uygulamalarda etkinin görülebilmesi için, 3-4 hafta aralıklarla 2-3 seans, yara ve sivilce izlerinin giderilmesi için daha fazla uygulama gerekir. Etkisini 2-6 ayda görmek mümkün" diyor. Ancak bu yöntem herkes için uygun değil. Örneğin, vücudunda metal protezi veya kalp pili olanlara, SLE gibi otoimmün hastalığı olanlara, radyoterapi tedavisi altında olanlara, skleroderma gibi kolajen vasküler hastalığı olanlara, hamileler ve emziren annelere uygulanamıyor.

FARK YARATAN KADIN GİRİŞİMCİLER ARANIYOR

Garanti BBVA'nın, Ekonomist Dergisi ve Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) iş birliğiyle düzenlediği Türkiye'nin Kadın Girişimcisi Yarışması 13'üncü yılında fark yaratan kadın girişimcilerini arıyor.

Garanti BBVA'nın Ekonomist Dergisi ve Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) iş birliğiyle bu sene 13'üncü kez düzenlediği Türkiye'nin Kadın Girişimcisi Yarışması için başvurular geçtiğimiz ay başladı. İş hayatında fark yaratan başarı hikayelerini tüm Türkiye ile paylaşarak diğer kadın girişimcilere ilham kaynağı ve rol model olacak adaylar, yarışmaya garantibbvakadingirisimci.com adresindeki formu doldurarak 31 Ağustos 2019 tarihine kadar başvurabilecek. Yarışmanın dört ayrı kategorisinden biri olan 'Türkiye'nin Kadın Girişimcisi' ödülünü alacak girişimcinin 50 bin lira kazanacağı yarışmada, 'Gelecek Vaat Eden Kadın Girişimci', 'Yöresinde Fark Yaratan Kadın Girişimci' ve 'Türkiye'nin Kadın Sosyal Girişimcisi' kategorilerinin birincileri ise 40 bin liralık ödülün sahibi olacak.

JÜRİNİN ODAKLANDIĞI KRİTERLER

Yarışma kriterleri kategoriler arasında farklılaşmakla birlikte; başvurular, risk alma ve cesaretli olma, etkin müşteri ilişkileri yönetimi, pazarlama faaliyetlerindeki farklılaşma, sürdürülebilir finansal yapı, bulunduğu yörenin ekonomisine katkıda bulunarak fark yaratma, çevreye duyarlı, sosyal bir soruna yenilikçi ve sürdürülebilir çözümler getirmiş olma gibi kriterler kapsamında değerlendiriliyor. Yarışmanın jüri üyeleri arasında; Garanti BBVA Genel Müdür Yardımcısı Cemal Onaran, Ekonomist Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Talat Yeşiloğlu ve Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) Başkanı Emine Erdem yer alıyor.

"Azmi ve cesur adımlarıyla girişimci kadınlara rol model olmak isteyen kadın girişimcilerimizi yarışmaya katılmaya, bizlerle hikayelerini paylaşmaya davet ediyoruz."
GARANTİ BBVA GENEL MÜDÜR YARDIMCISI CEMAL ONARAN

"KADININ EKONOMİYE KATILIMI DESTEKLENMELİ"

Garanti BBVA olarak, sürdürülebilir bir ekonomik kalkınma için kadının iş gücüne ve ekonomiye katılımını desteklemeyi önemsediklerinin altını çizen Garanti BBVA Genel Müdür Yardımcısı Cemal Onaran, "Bu kapsamda bütünsel bir program olarak ele aldığımız kadın girişimcilere yönelik faaliyetlerimizi 'finansman sağlama', 'cesaretlendirme', 'eğitim' ve 'yeni pazarlara açılma' olarak dört temel başlıkta odaklıyoruz. Bu kapsamda, uzun yıllardır yaptığımız gözlemler ve sahip olduğumuz deneyim ile fark ettik ki kadın girişimcilerin eksikliğini en fazla hissetikleri şeylerin başında cesaretlenme ve kendi hikayelerini duyurma konuları geliyor" diyor ve ekliyor: "Bu yıl, elimizi bir kez daha taşın altına koyarak Türkiye'nin Kadın Girişimcisi Yarışması'nı 13'üncü kez düzenliyoruz. Bugüne kadar on binlerce başvuru alan yarışmaya katılan kadın girişimciler, başarı hikayeleriyle diğer girişimcilere ve girişimci olmak isteyen kadınlara rol model oldular. Her geçen yıl da farklılaşan hikayelerle ilham kaynağı olmaya devam ediyorlar. Bu yarışmanın Türkiye'de kadın girişimcilik ekosistemine sunduğu katkıyı yaptığımız araştırmalarla net olarak görüyoruz. Yarışmaya katılan kadın girişimciler ilişkilerini geliştirme fırsatı bulurken, çevrelerindeki kadınları motivasyonel anlamda olumlu yönde etkiliyor. Genel olarak yarışma, tüm girişimcilik ekosistemi için de çalışmalarını geliştirmek konusunda ilham kaynağı oluyor. Garanti BBVA olarak, yıllardır kesintisiz sürdürdüğümüz bu yarışma ile kadın girişimcilerimize desteğimizi sürdürüyoruz. İşini geliştirmek, sürdürülebilir kılmak, azmi ve cesaretini tüm ülkeye anlatmak isteyen kadın girişimcilerimizi bu yarışmaya katılmaya, bizlerle hikayelerini paylaşmaya davet ediyoruz."

garantibbva.com.tr /garantibbva

Garanti BBVA
Geleceğin fırsatları sizinle

Kadın Girişimci Yarışması'yla başarınızı Türkiye duysun.

Türkiye'nin Kadın Girişimcisi Yarışması'na garantibbvakadingirisimci.com'dan katılın, hikâyenizle fark yaratın, tüm kadınlara ilham kaynağı olun.

ÖDÜLLER

Türkiye'nin Kadın Girişimcisi
50.000 TL

Kadın Sosyal Girişimci
40.000 TL

Yöresinde Fark Yaratan Kadın Girişimci
40.000 TL

Gelecek Vaat Eden Kadın Girişimci
40.000 TL

Son Başvuru Tarihi: **31 Ağustos 2019**
garantibbvakadingirisimci.com

KAGİDER | Ekonomist

BU BİR REKLAMDIR.

Garanti BBVA, KAGİDER ve Ekonomist dergisi işbirliğiyle gerçekleşen yarışmaya resmi KOBİ tanımına giren, hakim ortağı ya da sahibi kadın olan ve Türkiye'de faaliyet gösteren tüm işletmeler başvurabilir. Yarışmaya daha önce başvuruda bulunmuş adaylar bu yıl tekrar başvurabilirler. Yarışmayla ilgili ayrıntılı bilgi ve başvuru garantibbvakadingirisimci.com'da.

Gülru İncu

BEYNİNİZİ EĞİTEBİLİR MİSİNİZ?

Günümüz hayat şartlarında yaşadığınız sorunlara bir çıkış yolu bulmak için çabaladığınız ama çaresizlik içine düştüğünüz oluyor mu? Peki, sadece basit sorunlarınıza farklı yaklaşımlarda bulunarak çoğunu çözümleyebileceğinizi biliyor musunuz?

Kendinizi koltuktan kalkamayacak kadar yorgun ve amaçsız mı hissediyorsunuz? Zihninizin baş etmekte zorlandığı sorunlar yumağı önünüzde çığ gibi büyüyor mu? Günlük yaşamın döngüsünde kalmak, yaşadığınız kötü olayların altından kalkmak, maddi sorunlarla boğuşmak, günümüzde değişen insan profilleri ile anlaşmaya çalışmak… İşte beyin jimnastiği dediğimiz konsept tam bu noktada devreye giriyor. Bu konsept beynimizi daha farklı düşünmek ve en iyiyi ortaya çıkarmak üzere eğitmek ilkesine dayanıyor. Peki beynimizi nasıl eğitebiliriz? Bu konuya girmeden önce sinirbilimle ilgili temel birkaç bilgiye ihtiyacımız var.

ÇEKİM YASASI NASIL İŞLİYOR?

Sinirbilim nedir? Beyin ve vücut arasında bağlantı kurmak ne anlama geliyor? Çekim yasası nedir? Düşüncelerimizi değiştirerek kaderimizi değiştirebilir miyiz? 'Secret' kitabının piyasaya çıktığı dönem, aynı zamanda karşıt görüşlerin de adından söz ettirmesine zemin oluşturmuştu. Hayatta yaşadığımız bütün deneyimlerin aslında düşüncelerimizin bir sonucu olduğu ve olumlu düşüncenin arzuladığımız hedefe ulaşmamızda en büyük yardımcımız olduğu görüşü, bazı bilimsel çevreler tarafından saçma bulundu. Çünkü matematik ve fizik çevreleri için kişisel gelişimcilerin çok sevdiği konuların başında gelen kuantum fiziği ve çekim yasasının aslında bunlarla hiçbir ilişkisi yoktu.

İKİ TEMEL ELEŞTİRİ

Buradaki temel eleştiri şuydu. Fizikte iki kuvvet için çekim yasasından söz ediliyor; kütle çekim kuvveti ve elektrostatik çekim kuvveti. Kütle çekim kuvveti adı üzerinde, kütlesi olan her cismin kütlesi olan diğer cismi çektiğini söylüyor. Elektrostatik çekim kuvveti ise elektriksel yüklerine göre cisimlerin birbirlerini çektiğini ya da ittiğini söylüyor ve bu çekim yasaları da düşüncelerimizi doğal olarak kapsamıyor. Tam tersi, zıt manyetik kutupların birbirini çektiğine ilişkin yasalar var genel fizikte, aksi düşünceler ise bilimsel bulgularla çelişkili ancak düşüncelerin dolaylı olarak manyetik alanlar oluşturduğu gerçek. O da şöyle oluyor. Düşüncelerin oluşumu sırasında nöronlar yani sinir hücreleri arasındaki elektrik akımları manyetik alanlar oluşturuyor ancak bu manyetik alan çok zayıf. Öyle ki elektronik aletlerin oluşturduğu manyetik alan bile bu alandan katbekat büyük. Dolayısıyla düşüncelerin oluşturduğu manyetik alanın yaşadığımız olayları etkileyecek şekilde evreni yönlendirmesi bilimsel açıdan pek mümkün değil.

GERÇEK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

İşin bir de algıladığımız dünya boyutu var. Buna ister evren deyin, ister gerçeklik, hem gerçekte olduğu hem de bizim algıladığımız haliyle ikiye ayrılıyor. Bizler duyu organlarımız aracılığıyla belli bir noktaya kadar algılayabiliyoruz. Algıladığımız gerçek ise tamamen kim olduğumuz yani zekamız ve sosyo-kültürel değerlerimizle ilgili. İyi ve güzel şeylere odaklandığımız zaman etrafımızdaki güzellikleri, kötü ve olumsuz şeylere odaklandığımız zaman da bunları daha çok görüyoruz. Burada değişen unsur gerçeğin ne olduğu değil, bizim onu algılama sonucumuz. Dolayısıyla evrene mesaj gönderme diye bir şey de söz konusu değil ve tüm bunların fizikteki çekim yasasıyla hiçbir ilgisi yok. Ama şundan söz edebiliriz. Sinirbilim ve davranış psikolojisi alanlarındaki son gelişmeler, zihnimizi yönetmenin etkili sonuçları olduğunu gösteriyor.

SİNİRBİLİM NEDİR?

Son yıllarda ülkemizde yüksek lisans ve doktora programları düzeyinde gelişen bölümlerin başında sinirbilim geliyor. Sinirbilim ya da diğer adıyla nörobilim, kısa tanımıyla canlılardaki sinir sistemini ve beyni yapısal ve işlevsel olarak inceleyen bir bilim dalı. Birçok alandan besleniyor ve birçok alanı etkiliyor. Beynin kontrol mekanizmalarının ve beyin kaynaklı hastalıkların nedenlerinin anlaşılmasında öne çıkıyor. Sinirbilim uzmanlarının bir kısmı, hayatımızı değiştirmenin en kolay yolunun kim olmak istediğimize ve yaşamdan ne istediğimize odaklanmak için düşüncelerimizi yeniden ele almak olduğunu söylüyor.

BEYNİMİZ BEDENİMİZİN CEO'SU MU?

Evet, uzmanlara göre beynimiz bedenimizin CEO'su ve bizler beynimizle bedenimizi senkronize etmek zorundayız, çünkü beynimizin mantıksal ve duygusal bölümlerinden gelen mesajları anlamak ve sıralamak kendimizle uyum içinde yaşamanın temelleri arasında. Nörobilimci Dr. Tara Swart, beyin jimnastiğinin bize yeni sinir yolları oluşturmak için pratik araçlar verdiğini söylüyor. Swart'ın yeni kitabı The Source: Open Your Mind, Change Your Life, şu sırada dünyada, The Secret'tan sonra en çok ses getiren kitaplardan biri olarak adından söz ettiriyor. Beynimizin çalışma şeklini değiştirirsek yaşamlarımızı dönüştürebileceğimizi öngörüyor ve beynimizin gücünü uyandırmak için uygulanabilir dört adımdan söz ediyor:

1. Potansiyelinizi geliştirmek için otomatik pilot durumundan çıkın ve beyninizin yolunu yeniden düzenleyin.
2. Enerjinizi en derin değerlerinize ve tutkularınıza yönlendirerek, istediğiniz şeyleri düzenleyin.
3. Göstergelerin gücünden yararlanın. İstediğiniz şeyleri görselleştirin.
4. Hayata güvenle tutunun, korkulardan ve olumsuz düşüncelerden kaçının.

"Düşüncelerinize dikkat edin; söylemlerinize dönüşür.
Söylemlerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür.
Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür.
Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür.
Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür.
Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür."
MAHATMA GHANDI

ZİHİNİZİ NASIL YÖNETİRSİNİZ?

ZİHİN YÖNETİMİ, KİŞİNİN ZİHNİNİ KONTROL ETMESİNİN BİR YOLU. BUNU YAPMAK İÇİN DÜŞÜNCE SİSTEMİMİZİ GÖZDEN GEÇİRMEMİZ GEREKİYOR. NEDEN ZİHİN YÖNETİMİNE İHTİYACIMIZ VAR? ÇÜNKÜ ZİHNİMİZİ YÖNETMEDİĞİMİZ SÜRECE İSTEDİĞİMİZ BAŞARIYA, BARIŞ VE HUZURA ULAŞMAMIZ ZOR. PSİKOLOGLAR EN KÜÇÜK İLGİNİN ÖNCE ZİHİNDE DOĞDUĞUNU SÖYLÜYOR. SONRA BU TOHUM BÜYÜMEYE BAŞLIYOR. KENDİMİZİ FARKLI ŞEKİLDE DÜŞÜNMEYE YÖNLENDİRMEK KOLAY DEĞİL VE BUNU ANCAK MOTİVASYONUMUZU ARTIRIRSAK YAPABİLİRİZ. BU, HAYATIN BİZDEN TALEP ETTİKLERİ YÜZÜNDEN KENDİMİZİ BİR SORUNLAR YUMAĞININ İÇİNDE BULMA HİSSİNİ YENMEDE YARDIMCI OLABİLİR VE BUNUN SIRRI BELKİ DE GİZEMLİ GÜÇLERDE DEĞİL BEYNİN GÜCÜ DAHİLİNDEDİR.

1. HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN. Bu adım, zihin yönetiminin fark yaratmaya başladığı ilk adım. Hayatta istediğinizi elde etmek için zihninizi yöneten ilk teknik, nereye gittiğinizi ve ne elde etmek istediğinizi bilmekle ilgili. Yaşadığınız hayattan mutluysanız sorun yok ama değilseniz hedeflerinizi belirlemek önem taşıyor, tabii olması mümkün olmayan hedefleri kastetmiyoruz.
2. SİZİ ENGELLEYEN NEDENLERİ KEŞFEDİN. Hedef belirlemek önemli ama tek başına yeterli değil. Hedefinize ulaşmak için sizi durduran şeyleri keşfedin. Örneğin bilinçaltınızda gizlenen korkular, inanç sistemleri ve olumsuz düşünceler.
3. SİZİ ENGELLEYEN NEDENLERİN GİTMESİNE İZİN VERİN. Sizi sınırlayan düşüncelerin bir nedeni yani mantığı varsa üzerinde düşünün, eğer yoksa bırakın gitsin.
4. FARKINDA OLUN. Hem sağlıklı gruplar hem de depresyon, anksiyete, stres ya da bağımlılık sorunu yaşayan hastalar üzerinde yapılan klinik çalışmalar, farkındalığın fiziksel ve zihinsel yararlarını kanıtlıyor. İçgüdüsel olarak yaptığımız davranışlara neden olan nörolojik yollar genelde çocukluk dönemimizden etkileniyor ve geçmişteki benliğimiz bugüne taşındığı gibi geleceğe de yön veriyor.
6. GÜNLÜK TUTUN. Günlük tutmak en içten duygularınızı anlamak için en kolay ve en yararlı yöntem. Basitçe yazacağınız üç pozitif davranış, olumsuz düşüncelerinizi keşfetmenizine ve onlara karşı stratejiler oluşturmanıza fırsat verebilir.
7. GÖRSELLEŞTİRİN. Görselleştirme istediğiniz sonucu tekrar tekrar hayal etmenizi içeren bir zihin yönetimi tekniği. Bunu yapmak neden faydalı? Çünkü resimler anında beyninizin görsel merkezlerine işliyor. Beynin filtre sistemi resimleri tutuyor. Sinirbilim uzmanları her gün bu panoya bakmanın yani gerçekten ne istediğinizin mesajının beyninize gönderilmesinin bir liste okumaktan ya da hedeflerinizi gözden geçirmekten çok daha güçlü olduğunu söylüyor.

BİLİNCİMİZİ YÖNETEN GÜÇ: BİLİNÇALTI

Reem Nöroloji Merkezi Kurucusu Nörolog Mehmet Yavuz, beyin ve düşünce sistemini eğitmenin mümkün olduğunu söylüyor. Bunun yolu beynimizi sürekli olumlu şeylere odaklamaktan geçiyor. Eğer olumsuz şeyleri düşünmeyi alışkanlık haline getirirsek biliçaltımız bu ifadeleri gerçek zannedip onu gerçekleştirmeye çalışıyor. Bilinçaltının bilincimizi yöneten asıl güç olduğunu söyleyen Yavuz, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Bilinçaltı, bilinçli taleplerimizi biz farkında olmadan yerine getirmeye çalışır. Bilinçaltınız bahçe ise bilinciniz bahçıvandır. Günler, haftalar boyunca bahçenize tohumlar ekiyorsunuz. İyi ya da kötü mahsul almanız, ektiğiniz tohumlara bağlı. Eğer buğday ekerseniz, üzüm toplayamazsınız. Bilinçaltı, bilinç gibi aceleci değil, çok sabırlı. Eğer kötü tohumlar ektiyseniz, zamanı gelince siz hiç farkında olmadan meyvelerini acı acı tattırıyor. İşte bu nedenle düşüncelerimizi kontrol altına almak çok önemli.

BİLİNÇALTI NASIL ÇALIŞIYOR?

Bilinçaltı, mıknatıs gibi kendi realitesine uyan şeylerle rezonansa giriyor. Diğer insanlardan gelen pozitif ya da negatif enerjileri, bilinçli halimiz algılayamasa da bilinçaltımız hissediyor ve etkileniyor. Bilinçaltı siz ne istiyorsanız, ne düşünüyorsanız ona göre kendini düzenliyor ve organizmayı yönetiyor. Bilinçaltını bilgisayarın sabit diski gibi kabul edersek, ekranda gördüklerimiz de bilinçaltına bağlı olarak geliştirdiğimiz bilinçli yaşam alışkanlıkları oluyor. Biliçaltımız aslında tüm olumsuz önermelerden etkileniyor ve bizi buna göre yönlendiriyor. Mehmet Yavuz sözlerini şöyle sürdürüyor: "Eğer, 'başarırım, yaparım, çözerim' gibi olumlu düşünceler kullanırsanız, bilinçaltınız da sizde bu güç ve kabiliyetin olduğunu düşünür. Böylece istediğiniz şeyi gerçekleştirmek için yollar arar ve sonunda da bulur. Mesela çocukluğundan itibaren zengin olmanın kötü bir şey olduğuna, zenginlerin sadece haksız para kazanarak zengin olduklarına inanan biri zengin olmak istese bile hedeflerine ulaşamaz. Çünkü bilinç programına yerleşmiş bu yanlış inanç virüsü, bilinçaltı bilgisayarı tarafından kabul edilmiş ve zengin olmaya yönelik fırsatlar bilinçaltı tarafından yok sayılmıştır."

"Bilinçaltı, bilinçli taleplerimizi biz farkında olmadan yerine getirmeye çalışıyor. Eğer kötü tohumlar ektiyseniz, zamanı gelince siz hiç farkında olmadan meyvelerini acı acı tattırıyor."

Simay Engür

TATLI SU manipülatörleri

Manipülasyon sanatının sahtekar ve benmerkezci yüzü ne yalnızca siyaset sahnesinin ne de sadece reklam dünyasının suni ışıklarına ait... Muhtemelen yanı başınızdaki duygusal manipülasyon kurnazına bir çift sözümüz var: Peki peki anladık, dünyanın en haklısı yine sensin!

Sevgilinize, patronunuza, arkadaşınıza ve hatta annenize 'hayır' demekten korktuğunuz oluyor mu? Yanıtınız evetse, suçluluk ya da korku hissetmenizi sağlayarak size her istediklerini yaptırıyor olabilirler. Nasıl mı? Tıpkı 1800'lü yıllarda geçen efsanevi Gaslight filminde olduğu gibi: Yıllar önce teyzesinin öldürüldüğü eve geri dönen Paula, burada zaman geçirdikçe aklından şüphe edecek mistik olaylarla karşılaşmaya başlar. Gizemli olayların ardındaki isim kocası Gregory'den başkası değildir; Paula'yı aklını kaçırdığına dair ikna ederek, servetini ele geçirmeye çalışır. 1944 yapımı Gaslight filmindeki bu iddialı manipülasyon, daha sonra psikolojiye de aynı isimle girer. Gaslight yani duygusal manipülasyon: Bir kişinin kendi çıkarları doğrultusunda istediğini

almak için, hassas noktalarınızdan ve zaaflarınızdan yararlanması anlamına geliyor. Elbette ki filmdeki kadar gaddar senaryolarla karşılaşmıyor olabilirsiniz; ancak gerçekleri çarpıtan, fikrinize saygı duyuyormuş gibi yapıp yine de kendi fikrini enjekte etmeye çalışan, çoğu zaman öfkeli ancak zaman zamanda kurban rolü oynayarak kendini acındıran o kişiyi hatırladınız mı? Sizi belki de en yakınınızdaki kişinin karanlık yüzüyle tanıştıralım: Tehlikeli manipülatör!

GÖZÜNDEN TANIYABİLİR MİSİN?

Tüm bunları göz önünde bulundurduğunuzda, manipüleye uğrayıp uğramadığınızı merak ediyor ve ofis masasından kafanızı kaldırıp gizemli 'gaslighter'ın kim olduğunu derhal tespit etmeye çalışıyor olabilirsiniz… Sevgilinize de aynı şekilde kısık gözlerle kötü kötü bakıyorsanız sakin olmanızı öneriyoruz; çünkü manipülatörler çoğunlukla ne yaptıklarını fark etmiyor. Tek amaçları fikirlerinizi çeşitli taktiklerle değiştirmek ve gerçekleri çarpıtarak kendi doğrularını kabul ettirmeye çalışmak. Elbette masum değiller ancak usta birer yalancı olmalarına rağmen motivasyonları konfor alanlarında kalmak değil; kati surette haklı olmaktır. Haklı çıkmak için her yolu denerler. Manipülatörlerin dominant karakterler olduğunu söylemek mümkün fakat görünenin aksine kendilerine güvenmiyor oldukları kesin bilgi, yayalım! Neden derseniz; karşı tarafın davranışlarını analiz edip bir nevi onlar adına karar veremedikleri durumlarda kendilerini eksik ve yetersiz hissederler. Ayrıca çevrelerini kolay yönlendirebilecekleri insanlarla dolduruyor olmaları da en klişe tatlı su manipülatörü eğilimidir. Uzman Klinik Psikolog Gizem Mine, özellikle yakın çevrenizde manipülatif kişiler varsa fark etmenizin daha zor olduğunu söylüyor ve ekliyor: "En yaygın manipülasyon genellikle iş ortamı ve romantik ilişkilerde, bir kişi diğerinin davranışlarını kontrol etmek istediğinde gerçekleşir. Duygu sömürüsü, yalan söyleme, kurban rolünü oynama, mahrum bırakma, suçluluk duygusu yaratma, aşağılama manipülatörün en sık kullandığı yöntemler. Bu yöntemlerin hangisinin, ne düzeyde kullanılacağını ise kurbanın kişilik özellikleri ve manipülatörün ihtiyaçları belirliyor. Manipülasyonun etkililiğini destekleyen dış faktörler ise sevilen bir kişinin kaybı, ayrılma, boşanma ve iş kaybı gibi olumsuz durumlar olabiliyor." Anlayacağınız manipülatörler genellikle öfkeli davranarak sizi kendi sınırlarınıza çekmeye çalışır; bazı durumlarda da tam aksine edilgen saldırgan rolünde yani kendilerine acımanızı sağlayarak da istediklerini yaptırabilir.

SINIRLARINIZI BELİRLEYİN

Peki, Gaslight'ın aydınlattığı yolu tercih edenlerden kendinizi nasıl koruyabilirsiniz? İlk adım olarak rolleri değiştirin ve nasıl ki manipülatör sizi analiz ediyorsa, bu kez siz onu gözlemleyin. Buradaki en önemli sinyal, sizden bir şey isterken nasıl davrandığı olabilir. Örneğin normalde hiç nazik olmayan arkadaşınız, dünyanın en nazik insanıymışçasına sizden bir şey istiyorsa manipüle ediliyor olabilirsiniz. Elbette ki manipülasyona uğrayıp uğramamak tamamen sizin elinizde. Çözümüyse benlik duygunuzu geliştirmekte yatıyor. Gaslighter'ların en büyük silahı ona duyduğunuz saygı ve güvendir. Ancak oyun hamuru misali sizinle oynadığını fark edip, kimseye göre şekil almamayı benimsediğinizde; yani kendinize güvendiğinizde manipülatörlere karşı savaşmanıza gerek kalmayacağı kesin.

Manipüle mi ediliyorsunuz?

İkili ilişkilerde bir şeylerin yanlış gittiğini hissediyor, ancak ne olduğunu bir türlü anlayamıyorsanız ve özellikle ilişki içinde kendi doğrularınızı kaybetmiş gibi hissediyorsanız; manipülasyona uğruyor olabilirsiniz.

- **Her zaman haklıdır:** Her seferinde özür dileyen siz oluyorsanız...
- **Güçlü durur:** Her şeye fazla tepki gösterdiğinizi veya duygusal olarak çok hassas olduğunuzu devamlı dile getiriyorsa...
- **Duymazdan gelir:** Tartışma anında aynı şeyleri tekrar tekrar söylemenize rağmen duymazdan geliyor; sizi haksız çıkarmak için bambaşka bir argüman ortaya atıyor ve kendinizi açıklama konusunda ilerleme kaydetmenize müsaade etmiyorsa...
- **Mükemmeldir:** Genellikle davranışlarınızın hatalı olduğunu söylüyor ve sizi aşağılamaktan çekinmiyorsa...
- **Son çare, kurban rolünü seçer:** Elinde argüman kalmadığında 'edilgen saldırgan' bir tutum sergiliyor ve 'kendini acındırarak' gerçekleri çarpıtma yolunu seçiyorsa...

Tüm bunları yapan bir sevgiliniz varsa, manipülasyona uğruyorsunuz demektir.

Hoşça kal manipülatör!

Manipülasyona uğradığınızı düşünüyorsanız yeni kararlar almanızın vakti gelmiş demektir. Uzman Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü manipülasyona maruz kalanlar için şöyle söylüyor: "Duygusal manipülasyonun kurban açısından kaçınılmaz sonucu; benlik saygısında azalma, yoğun umutsuzluk sonucu yerleşen anksiyete ve buna eşlik eden depresif duygulanım olabiliyor. Bu sürekli olarak hissedilen olumsuz duygulara rağmen ilişkinin devam etmesine pasif bir şekilde izin veren kişi de bu durumdan sorumlu diyebiliriz." O yolundan vazgeçmeyebilir; ancak benliğinizi geliştirerek kendinizi koruyabilirsiniz:

- İş hayatınızda veya yakın ilişkilerinizde kendi değerlerinizin neler olduğunu gözden geçirin. İlk adım duygularınızı ve doğrularınızı sorgulamakla başlar.
- 'Neden bunu yapmak zorundayım?' gibi sorgulamaları ertelemeyin. İtiraz etmeyi öğrenin.
- Önce kendinize güvenin. 'Düşüncelerin için teşekkür ederim, hepsine saygı duyuyorum ama benim fikrim başka' diyebildiğiniz noktada manipülatörler sizinle fare gibi oynayamayacaktır.
- Karşınızdaki ebeveyniniz bile olsa; sizin sınırlarınızın dışına çıkan taleplerine 'mantıklı bir izah' isteyin.
- Her daim 'haklı' olmayı kafasına koymuş insanlarla savaşmaktan vazgeçin. Öz benliğinizi geliştirip, yalnızca iç yaşantınız doğrultusunda davrandığınızda sizi kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçecektir.

Gülru İncu

DÖRT MEVSİM 'TATİL KAFASI'

Deniz, kum, güneş üçgeninin yaşattığı mutluluk bir süre sonra yerini her zamanki sorumluluklara bırakacak. Stresli günler kapıda farkındayız ama neyse ki tatil sonrası sendromunu kolay atlatmanın yöntemlerini de biliyoruz.

Eğer uzun soluklu bir tatil yapma şansımız yoksa, çalışıyor ve kısa süre sonra işe dönmek zorundaysak, birkaç günün keyfini sonuna kadar çıkarmak için elimizden geleni yapıyoruz; çünkü hepimiz bu 'rahat' günlerin sayılı günler olduğunun ve bir süre sonra normal hayatımıza döneceğimizin farkındayız. Bu sayılı günlerde depoladığımız enerji, huzur ve mutluluğun kış aylarında da bizi terk etmemesi en büyük dileğimiz ancak bunu istemek yeterli değil, buna sahip olmanın yöntemlerini keşfetmeliyiz. Bunun ilk adımı yaptığımız tatili hastalıkların sıkıntısı, para derdi, iş yerindeki problemler ve ilişkilerin yüklediği sorumluluk duygularından kurtulabileceğimiz bir araç olarak görme fikriyle yola çıkmamak… Uzmanlar kaçış duygulsunun, kaçış sonrası ruh halini arttırabileceğini söylüyor. Peki tatil sonrası gelmesi muhtemel stres fırtınalarını yönetmek için neler yapmalıyız? İşte birkaç ipucu…

1. STRES DÖNGÜNÜZÜ TAMAMLAYIN

Uzmanlar stresin bitirmemiz gereken bir döngü olduğunu söylüyor. Bu süreci yönetmenin sırrı, yaşadığınız psikolojik durumu iyi analiz etmek değil sadece, hayatınıza hareket katmak aynı zamanda. Siz farkında değilsiniz belki ama problemleriniz çözülmeden de stres döngüsünü tamamlamak kendinizi iyi hissettirecek. Örneğin tatil dönüşü günde 20 ile 60 dakika arasında egzersiz yapmak ya da sandalyeden kalkıp derin bir nefes alarak kaslarınızı 20 saniye boyunca germek, daha sonra nefes vererek kendinizi serbest bırakmak bile mükemmel bir başlangıç. Sohbet etmek, kahkaha atmak ve yakın çevrenize sevgi göstermek de çok işe yarar. Örneğin, sevdiğiniz insanlara uzun soluklu öpücükler vermek, uzun uzun sarılmak, bir hayvanı sevmek, romantik bir film izleyip ağlamak ya da yaratıcı bir şey ortaya çıkarmak...

2. DUYGULARINIZI ÇÖZÜN

Tatil dönüşü yeniden yaşanan duygulardan biri de normal hayata dönüş konusundaki isteksizlik. Uzmanlara göre bunun önemli bir nedeni duygularımıza sıkışıp kalmak. Bunun nedeni her gün eşiniz veya patronunuz tarafından strese sokulmak bile olabilir. Bunlardan kaçmak yerine yüzleşmeyi deneyin. Öfke, umutsuzluk ya da acizlik gibi duygularınızın kaynağını tespit edin.

3. ERTELEDİĞİNİZ İŞLERE ZAMAN AYIRIN

Düzenlenmeyi bekleyen çekmeceler, evde dostlarla verilecek bir parti, tozu alınması gereken bir kitaplık ya da çerçevelenmesi için bir kenara atılan resimler, fotoğraflar… Tatil dönüşü zamanı verimli geçirmenin en keyifli yollarından biri ertelediğiniz işlere zaman ayırmak. Çünkü hem yeni bir şeyleri bitirmiş olmanın huzurunu yaşarsınız hem de bu sayede sizi sıkıntıya düşüren düşüncelerden uzaklaşırsınız.

4. KIŞ TATİLİNİZİ PLANLAYIN

Yeni planlar yapmak yani hedeflere odaklanmak içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halinden çıkmanıza yardımcı olur. Görmek isteyip de hep ertelediğiniz uzak bir destinasyon, kayak tatili, Kuzey ışıklarını görebileceğiniz ülkeler ya da kışın yaz mevsimini yaşayan coğrafyalar…

5. İLETİŞİME GEÇİN

Hepimiz arkadaşlarımızla, ailemizle, eşimizle hatta evcil hayvanımızla bile ileşitim kurmaya ihtiyaç duyuyoruz. Özgürlüğümüzü de istiyoruz elbette ama özgür olmakla yakın çevremizle ilişki kurmak ve o ilişkinin dinamiklerini yönetebilmek arasında denge kurduğumuz sürece daha mutlu oluruz. Paylaşmanın güzelliğini yakalamak, hangi nedenle olursa olsun stres eşiğimizi düşürür.

6. DİNLENİN

En son tatile gittiğinizde ilk iki gün boyunca nasıl huzur içinde uyuduğunuzu ve sabah nasıl da dinlenmiş bir şekilde kalktığınızı hatırlıyor musunuz? İşte bu yorgunluğun sizi ele geçirdiğinin kanıtı. Tatil dönüşü dinlenmek için kendinize zaman tanıyın. Bu dinlenme günlük rutinleri daha rahat atlatmanızı sağlayacak.

ACITAN GERÇEKLER

DERİNDEN DERİNE BİLDİĞİMİZ AMA HEP GÖZ ARDI ETTİĞİMİZ GERÇEKLER VAR YA, İŞTE "KEŞKE DAHA ÖNCE FARKINA VARSAYDIM" DİYECEĞİNİZ 5 MADDE…

1. **Sevdiğiniz herkes bir gün ölecek.** Bu gerçeği kabul edip onlarla geçirdiğiniz zamanın mutlu anılarla dolu olmasına özen gösterin.
2. **Yaşadığımız hayatı ancak biz anlamlı kılarız.** Eğer hayatınızın anlamsız olduğunu düşünüyorsanız bunun nedenini kendinizde aramalısınız.
3. **Hayat bir oyundur.** Oynamak istediğiniz oyunu seçin, kurallarını öğrenin ve seçtiğiniz oyunda başarılı olmanın yollarını bulun.
4. **Her şey sona erer.** Hayat, gençlik, aşk ve aklınıza gelebilecek diğer şeyler. Onları değerli kılan da bir gün sona erecek olduğu gerçeğidir.
5. **Hayat iki saat boyunca izleyeceğiniz bir aşk filmi değil, gerçekçi olun.** Bir sanatçının duyarlılığına ve bir mühendisin analitik düşünce yapısına sahip olmanız gerekiyor.

"YAŞAMAK ÇOK NADİR RASTLANAN BİR ŞEYDİR. ÇOĞU İNSAN SADECE VAR OLUR."
OSCAR WILDE

“Hayat enerjini asla kaybetme”

Pozitif olmanın, hayat enerjisini kaybetmeden yaşamanın, yeniliklere açık olmanın insanı mutlu eden şeyler olduğunu söylüyor. Her sabah uyandığında aklına getirdiği bu düşünce hem motivasyonunun kaynağı hem de hayat felsefesi olmuş Merve Kayıran Dinçay’ın. Onun başarı hikayesinin fonunda duran özel hayatının kapılarını aralıyoruz.

RÖPORTAJ: GÜLRU İNCU
FOTOĞRAF: NURDAN USTA

Merve Kayıran Dinçay, yüzünde kocaman bir gülümsemeyle karşılıyor bizi, son derece neşeli, pozitif bir kadın ve harika bir ev sahibi; belirtmeden geçersek haksızlık etmiş oluruz. Bir yanda kahvelerimizi içerken bir yanda sohbete başlıyoruz. Banka müdürü olan annesini rol model olarak gördüğü çocukluk çağının, büyüyünce başarılı bir iş kadını olma düşüncesinin ilk oluştuğu yıllar olduğunu söylüyor Dinçay. Üniversite sınavına hazırlanırken sayısal bölümlere ilgisi artmış. Üniversite döneminde Fransızca matematik dersi verirken matematik öğretmeni olmak istiyormuş ama işletme üzerine yaptığı yüksek lisans ve stajlardan sonra kurumsal şirketlerde pazarlama alanında kariyerine yön vermeye karar vermiş.

Sainte-Pulcherie Fransız Ortaokulu’nun ardından Beşiktaş Atatürk Anadolu Lisesi’nde, sonra da matematik üzerine eğitim almak için Galatasaray Üniversitesi’nde okumuş. Frankofon geleneğini yüksek lisans programında da sürdürmüş. Lille Üniversitesi’nde ekonomi, Sorbonne Üniversitesi’nde ise işletme yönetimi üzerine yüksek lisans yapmış. Paris’te L’Oreal Paris markasında staja kabul edilince L’Oreal bünyesindeki iş hayatı başlamış. Paris’te dört yıl yaşadıktan sonra L’Oreal Türkiye’de Lüks Ürünler segmentine geçmiş. Ticari pazarlama sorumlusu, Giorgio Armani, Ralph Lauren, Viktor&Rolf gibi lüks markaların ürün müdürü, daha sonra ise Profesyonel Ürünler Bölümü’nde L’Oreal Professionnel markasında kıdemli ürün müdürü olmuş. Yedi senelik L’Oreal Türkiye tecrübesinden sonra sekiz ay önce başladığı Engin Grup bünyesindeki Yöntem Profesyonel’de Wella Professionals, System Professional, Sebastian ve OPI markalarının pazarlama müdürü olarak kariyerine devam ediyor.

ÇOK GEZEN BİLİYOR!

Dinçay, son dönemde dekorasyona merak sarmış. Bu nedenle yeni trendleri, dekorasyon dergilerini takip ediyor, beğendiği objeleri almayı seviyor. Tabii alışveriş merakı sadece dekorasyon objeleriyle sınırlı değil, her kadın gibi modaya da çok meraklı olduğunu ekliyor gülerek. Eşi, bir spor kulübünde voleybol şubesinden sorumlu yönetici

olduğu için tüm voleybol maçlarını beraber izlemenin ayrı bir keyif olduğunu söylüyor. Seyahat etmeyi çok seven biri olarak bugüne kadar birçok farklı ülke keşfettiğini ama Uzakdoğu seyahatini yoğun iş temposundan dolayı hep ertelemek zorunda kaldığını söylüyor. İlk fırsatta yapılacaklar listesinin başında Uzakdoğu seyahati var yani. Dört sene Paris'te yaşamış biri olarak bu güzel şehrin kendisi için de vazgeçilmez olduğunu söylüyor Dinçay. "Mimari dokusu, Fransız kültürü ve bir sanat başkenti olmasıyla benim için çok özel olan ve içinde kaybolduğum bir şehir" dediği Paris dışında Roma da onun için özel şehirler arasında. Eşiyle motor üzerinde yaptıkları Roma seyahatini ise unutamıyor. Bunların dışında ilk fırsatta eşiyle beraber Kapadokya'ya gitmek istediğini de sözlerine ekliyor.

"HER İŞTE BİR HAYIR VARDIR"

"Her işte bir hayır vardır" çok inandığım bir söz. Şu an olumsuz bir şey olsa bile buna takılmadan önümüze bakmak ve gelecek günleri ümitle karşılamak insanı her zaman mutlu eder. Bu yüzden yaşanılacak güzellikleri karşılamanın heyecanını tercih ederim" diyor. Başarılı bir iş kadını olarak; sosyal yaşam, iş hayatı ve özel hayat arasında dengeyi nasıl kurduğunu sorduğumuzda Dinçay; "Aslında hayatın kendisi bir denge oyunu. Bu dengeyi hayatın her anına yayabildiğiniz oranda huzurlu ve başarılı olmamak için hiçbir neden yok. Ben de hayatım boyunca bu dengeyi sağlamaya çalışıyorum" diyor.

BAŞ UCU KİTAPLARI

"Polisiye romanları, özellikle Jean Cristophe Grange'ın başından asla sonunu tahmin edemeyeceğiniz romanlarını çok severim. Bu yüzden tüm kitaplarını çıktığı ilk gün alırım. Elif Şafak'ın tüm kitaplarını ilgiyle okurum. Gabriel Garcia Marquez'in Kolera Günlerinde Aşk ile Yüzyıllık Yalnızlık romanları da yine çok sevdiğim kitaplar arasında."

VAZGEÇİLMEZ 10'U

1. **Ailem.** Her zaman yanımda olup, bana güç katan, en değer verdiklerim.
2. **Dostlarım.** Yanında rahat ve mutlu hissettiğim, her şeyi paylaştığım gerçek arkadaşlarım.
3. **Keyifli ve huzurlu olmak.** Her zaman doğruluğuna çok inandığım bir laf var; insan huzurlu olduğu yerde mutludur. Hayatın her anından keyif almak gerektiğine inanıyorum.
4. **Gülümsemek.** Hayatta pozitif enerji çok önemli, bu yüzden ne olursa olsun hayata karşı gülümsemekten vazgeçmemek gerek.
5. **Kitap.** İnsanın ruhunu besleyen bir araç, olmazsa olmazım.
6. **Dekorasyon.** Evinin dekorasyonunu yapan biri olarak, gittiğim her yerden orayı yansıtan bir obje almayı çok severim.
7. **Seyahat etmek.** Yeni yerler keşfetmenin verdiği mutluluktan ötesi yok.
8. **Hedef.** İnsanın uğruna savaşacağı, koşacağı hedefleri olmalı. Yeri geldiğinde başarısızlıklarından ders çıkaracağı, kalkıp devam edeceği ve başarılı olacağı bir hedefi olmalı.
9. **Kararlılık.** Aklına koyduğunu yapan biriyim. Bu da hayatta başarıyı getiriyor.
10. **Güzellik ürünleri:** İnsan önce kendi için kendine bakmalı. Bu yüzden doğal görünmemi sağlayan cilt bakım ve makyaj ürünlerim de vazgeçilmezlerim arasında.

TAMAMLAYICI DETAYLAR

- Kendimle ilgili asla çiğnemediğim en önemli kural; *hedeflerimden vazgeçmemek.*
- Hayat felsefem; *hayata karşı hep gülümse, çünkü bu tavır hayatında pozitif olaylara odaklanmanı sağlar.*
- Bir zaman makinesiyle geçmişe gidecek olsam *Barok dönemde Fransa'da yaşamak isterdim. Fransız kültürüne ve yaşam gustosuna hayranım.*
- Başarılı bir iş hayatının sırrı, *ne olursa olsun vazgeçmemek.*
- Hayatta vazgeçemeyeceğim üç şey; *ailem, dostlarım ve yeni şeyler keşfetme merakım.*
- Çocukluğumu düşündüğümde aklıma ilk gelen görüntü, *pazar sabahları izlediğim çizgi filmler.*
- Başkalarında asla katlanamadığım kişilik özelliği, *anlayışsızlık.*
- Bugüne kadar öğrendiğim en önemli hayat dersi şu: *Her zaman bir hedefin olmalı ve onun için gerekirse çok çalışmalısın.*
- En çok gurur duyduğum özelliğim, *pozitif olmam.*
- Dünyayı değiştiren bir karakter olsaydım, *dünyadaki su tüketimine dikkat çeken ve bu alanda çalışmalar yapan bir bilim insanı olmak isterdim.*

"İnsan ilişkileri her alanda çok önemli. İşinizi yaparken ekip çalışmasını ve ekip yönetimini iyi yaptığınız, zorlukların ardından yılmayarak yeni bir güne umutla başladığınız ve hedefleriniz için çok çalıştığınız zaman başarı kaçınılmaz."

Modern SOKAK lezzetleri

Hayatımızın vazgeçilmez lezzetlerinden sokak yemeklerini evde denemeye ne dersiniz? Madre Arnavutköy'ün kurucu şefi Ceren Erbabi, klasik lezzetlerin yanı sıra, çok özel sokak tatlarının da tariflerini bizimle paylaştı.

PRODÜKSİYON: SELEN TANYERİ
FOTOĞRAF: NURDAN USTA

MİDYE DOLMA

Hazırlama süresi: 15 dakika
Kaç kişilik: 4

MALZEMELER

- 250 gr basmati pirinci
- 50 gr tereyağı
- Sebze suyu
- Dereotu
- Nane
- Maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- Bir tutam karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

MİDYE HARCI İÇİN;

- 10-15 adet iç midye
- 100 gr un
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı paprika
- 1 çay kaşığı toz sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Pirinci iki saat suda bekletin ve suyunu süzün. Tencerede erimiş tereyağı içerisinde beş dakika kadar kavurun. Ardından üzerini kapatacak ölçüde sebze suyunu ilave edip kapalı şekilde suyunu çekene kadar orta derece ateşte pişirip demlenmeye bırakın. Hazırlanan pilava ince kıyılmış dereotu, nane ve maydanozu ekledikten sonra tuz, karabiber ve tarçın ile çeşnilendirebilirsiniz. Midye harcı için un, kimyon, paprika ve toz sarımsağı karıştırın ve iç midyeleri bu harca bulayın. İyice ısınmış yağda hafif renk alıncaya kadar; yaklaşık 4-5 dakika kızartın. Pilav üzerine uygun bir sunum ile yerleştirin. Midye tavayı dilim limon ile servis edebilirsiniz.

CHURRO

Hazırlama süresi: 30 dakika
Kaç kişilik: 3

MALZEMELER

- 140 gr un
- 250 mm su
- 60 gr tereyağı
- 10 gr şeker
- 1 tutam tuz
- 2 yumurta

ÜZERİ İÇİN;

- Toz şeker
- Tarçın

HAZIRLANIŞI

Su, şeker, tuz ve tereyağını tencereye alın. Su kaynayana kadar malzemeleri ısıtın. Su kaynamaya başladıktan sonra altı açıkken içerisine tek seferde unu ilave edin ve spatula yardımıyla karıştırın. Bu işleme tencerenin dibinde ince bir tabaka oluşana kadar devam edin. Yumuşak bir hamur kıvamı elde etmeniz gerekiyor. Ardından ateşi kapatın ve başka bir kaba alarak soğumaya bırakın. Soğuyan hamura yumurtaları teker teker kırdıktan sonra el mikseriyle çırpın. Homojen bir kıvama gelen hamuru sıkma torbasına alın ve kızgın yağda istenilen uzunlukta kızartın. Rengi koyulaşana kadar yağda hamuru çevirin. Yağdan aldıktan sonra tarçınlı şeker karışımına bulayıp istenilen sos ile servis edebilirsiniz.

BAO BUN

Hazırlama süresi: 3.5 saat
Kaç kişilik: 10 adet

MALZEMELER
- 300 gr beyaz un
- 160 gr su
- 10 gr süt tozu
- 12 gr ayçiçek yağı
- 8 gr yaş maya
- 5 gr kabartma tozu
- 12 gr şeker
- 5 gr tuz

HAZIRLANIŞI
Oda sıcaklığındaki suyun içerisine yaş maya ve süt tozunu atıp eritin. Tuz hariç tüm malzemeleri atıp yaklaşık 10 dakika yoğurun. Ceviz büyüklüğünde bezeler haline getirin. Yaklaşık bir saat unlu ve temiz bir yerde üzeri kapalı bir yerde hamurunuzu mayalandırın. Bir saatin sonunda merdane ile daire şeklinde bezeleri açın. Hamuru ortadan katlayıp iki saat daha mayalanmaya bırakın. Fırına girebilecek bir kap içerisine su koyup fırının alt kısmına yerleştirin. 100 dereceye ayarladığınız fırının içi buhar olduğunda mayalanan Bao Bun hamurlarını fırına verin. Ortalama sekiz dakika pişmesi yeterli. Dinlendikten sonra istediğiniz malzeme ve sos ile doldurup servis edebilirsiniz. Biz içerisine havuç, turp, tavuk, maydanoz, susam ve kabak çekirdeği koyarak servis yaptık.

FALAFEL

Hazırlama süresi: 15 dakika
Kaç kişilik: 4

MALZEMELER
- 300 gr kuru nohut
- 1 bağ dereotu
- 1 bağ maydanoz
- 1 bağ nane
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım limon suyu

HAZIRLANIŞI
Nohutları, bir gece suda bekletin. Ardından çiğ şekilde tüm malzemeleri mutfak robotunda çekin ve elinizle şekil verin. Kızmış yağda altın kahve renk alana kadar kızartın. Tahinli yoğurt ve limon ile servis yapabilirsiniz.

Deniz Çakmakcı

TURUNCU BİR ORTA ÇAĞ ŞİİRİ MİDİLLİ

Yakın ama uzak, Avrupalı ama değil! Yunan Adaları içinde yazın en keyif alınacak adalardan biri kesinlikle Midilli!

İlk kez gördüğüm yerleri bir insanmış gibi tanımlamayı seviyorum. Bu, benim için orayı içime işlemenin, daha çok hatırlamanın bir yolu. Midilli nasıl biri derseniz uzun saçlarıyla başakların arasında duran, sıcacık gülen, sakin, kendine has, huzur verici güzelliği olan bir kadın derim. Bu turuncu saçlı kadın deniz kokuyor ve güneşe benziyor. Aslında bu daha çok Molivos için tanımlamam. Zira dünyada bilinen adı ile Lesvos, bizim taktığımız isim ile Midilli, Yunanistan'ın en büyük üçüncü adası. Birbirine çok da yakın olmayan köy ve kasabalarla dolu. Biz Küçükkuyu'dan feribota binip Petra'ya geçtik. Petra nefis ama kalabalık bir sahil köyü. Ben ise kalabalıktan çok hoşlanan bir tatilci değilim. Bu sebeple burada çok vakit geçirmeyip devam ettik ve taksiyle beş dakikada benim gönlümün kraliçesi Molivos'a vardık.

Arnavut kaldırımlı daracık yolları, her birinden nefis Yunan şarkıları duyulan büyük avlulu minik evleri, güler yüzlü halkı, en tepedeki enfes gün batımı manzaralı kalesi, renkli tahta kapı ve panjurları, hele ki o leziz yemekleri ve güneşin batarken her yeri turuncuya boyaması... Ahh kalbim Molivos'ta kaldı!

Molivos'ta limandan kaleye dek yan yana sıralı kafe-restoranlar var. Öğlenleri bir Yunan klasiği olarak pita yemeyi iple çektim. Pita, bizim minik tırnak pide gibi bir ekmek. Ekmeği ikiye kıvırıp içine tercih ettiğin malzemeyi dolduruyorlar. Siz de parmaklarınızla birlikte yiyorsunuz. Akşamları ise limanda Octopus ve Misirlou, kaleye çıkan yolda enfes manzaralı Molivos Star ve Gatos yemek için tercihimiz oldu, sonrasında da akşama Beer Pirates'ta devam ettik. Ancak eminim ki hangi restorana girerseniz girin memnuniyetsiz ayrılmazsınız. Özellikle ahtapot, karides, Yunan salatası leziz combo üçlüm. Yediklerimi anlatacak kelime bulmam çok mümkün değil. Bu sebeple zorlamıyorum.

Avrupa'nın çoğu yerinde görmediğim zevklilikte, tarz sahibi, el işinin ön planda olduğu butikler var. Ben turistik hediyelik eşya dükkanlarından koşar adım kaçıyorum. Molivos'ta kaleye çıkan yokuşta bunlardan var; fakat o nefis ara sokaklarda bir sürpriz gibi minik handmade butik mağazalar karşınıza çıkıyor. Mutlaka göz atın derim.

Midilli, Yunanistan'ın en büyük üçüncü adası. Birbirine çok da yakın olmayan köy ve kasabalarla dolu.

SKALA ERESSOS

Beş günlük Midilli seyahatimizin iki gününde kiraladığımız araba ile bir gün Skala Erossos'a, bir gün de Plomari ve Mytilini'ye gittik. Bunların arasında özellikle gitmenizi önereceğim yer Skala Erossos.

Bu seyahatteki tek alışverişimi burada minik bir tasarım mağazadan yaptım. Aldığım kolyeyi öyle güzel bir kutuya koydular ki, kendimi değerli taşlarla dolu, çok kıymetli bir parça almışım gibi hissettim. En mutlu, en enerjik ve pozitif olduğum yerler kendimi iyi hissettiklerim.

Ne yaparsan yap, bir yerinden farklılaştırıp, güler yüz, özen ve emek ekleyince bence tadından yenmez oluyor.

Yaşadığı M.Ö.6. yüzyılda özgür düşüncenin sembolü olan, erkek egemen sistemin karşısında duran ilk feminist olarak bilinen şair Sappho, Eressos'ta doğmuş. Sappho tüm dünyada kadınlar arasındaki aşk ile simgeleşen yaşamından ötürü lezbiyenliğin tanrıçası olarak da görüldüğünden her sene eylül ayında burada, Sappho anısına bir de 'Kadınlar Festivali' düzenleniyor (International Eressos Women's festival-Sappho Women).

Ayrıca Eressos'ta plajda yürüyüşe çıkarsanız, çıplak güneşlenen insanları da görebiliyorsunuz. Önce bakmaya utanıyor, sonrasında onların son derece doğal davranışlarını görünce bir çıt normalleştirebiliyorsunuz. Ben böyle, topluca bir çırılçıplaklığın bana itici geldiğini fark ettim. Her şeyin dozunda, yerinde güzel olduğuna inanıyorum ama işte o doz ve yer meselesi insandan insana, kültürden kültüre değişiyor. Halletmemiz gereken mesele de bu zaten!

PLOMARI VE MYTILINI

Ertesi gün rotamız, turkuaz denizi ile ünlü Plomari oldu. Gerçekten de adada yüzdüğüm en güzel deniz Plomari'deydi. Pırıl pırıl suyu diğer yerlere göre sıcak da denilebilir. Ayrıca burası (Plomari çıktı)uzo konusunda da bir marka. Ünlü uzo "markası" kelimesi çıktı Barbayanni'nin fabrikası burada. Gittiğinizde size müzeyi gezdiriyor ve sonra fabrikada üretim ve içimle ilgili minik, tatlı bilgiler veriyorlar. Ayrıca kasabaya özel ürettikleri bir uzoları daha var.

Buradan sonra gittiğimiz yer olan Mytilini ise çok daha büyük ve kalabalık. Diğerleri gibi minik kasaba olma havasından uzak. Adanın başkenti denilebilir. Ayvalık'tan binilen feribotla buraya geliniyor. Ama bu yazıda önerilen bir yer olmadığını özellikle belirtmek isterim. Büyülü Yunan Adası havasını alıp götürebilir. Hızla uzaklaştık.

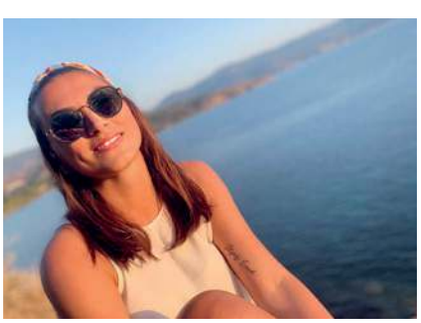
SON OLARAK...

Adaya gitmek için Çanakkale'den bindiğimiz feribottan 1 saat 45 dakika sonra Yunanistan'da indik. O kadar yakın ki bize. Arabada radyonun en net çektiği kanal Power Türk'tü dersem yakınlığın derecesi daha net anlaşılır. Ama bir o kadar da uzak. Bana, güzel Bozcaada'mı andıran o dağ yollarında ilerlerken, havadaki nefis kokuyu içime çekip bu çok yakın topraklarda esen medeniyet, özgürlük rüzgarlarının bizim kıyılara da bir an önce ulaşmasını diledim.

Yaz bitmeden bir fırsat yaratıp bu minik ama etkileyici rotayı yapabilmenizi umuyorum. Bu seyahate, sadece güneşin ağustos ayında adayı turuncunun hangi tonuna boyayacağını görmek için bile gidilebilir.

Şimdiden keyifli bir tatil dilerim!

Bu seyahate, sadece güneşin ağustos ayında adayı turuncunun hangi tonuna boyayacağını görmek için bile gidilebilir.



BİRKAÇ KÜÇÜK BİLGİ:

- Midilli'de denize sıfır tesis yapmak ve denizi kapatmak yasak. Kulağa inanılmaz geliyor ama bunun nedeni, Midilli'de denizlerin sadece doğaya ve insanlara ait oluşu.
- Molivos'ta plastik sandalye ve masa yasak.

- Ve asıl bombaya geliyorum; otoparklar adanın genelinde ücretsiz. Bizim gibi otoparktan çıkarken deli gibi para verecek birilerini arayıp durmayın diye özellikle altını çiziyorum.
- Kaldığımız otel, Molivos'ta Olive Press idi. Kalmak için Molivos'u tercih etmenizi ve mümkünse bizim oteli tavsiye ediyorum.
- Bu bahsettiğim lokasyonlar birbirine uzak. Adada otobüs var ama sık değil ve yollar çok virajlı. Vaktiniz varsa iki gün için araba kiralayıp buraları gönlünüzce dolaşmanızı öneririm.
- Mutlaka deniz ayakkabınız olsun.
- Her yer ücretsiz ve temiz plajlarla dolu. Sadece içeceğinizi alarak tüm gününüzü bu plajlarda geçirebiliyorsunuz.
- Kurun bu akıl almaz haline rağmen, Türkiye sahillerinde yapılacak benzer bir tatilden daha az para harcanıyor. Hele ki şu euro 3 lira falan olsaydı. Ahh ahh!
- Schengen vizesi gerekli. Ancak kapı vizesi de alabiliyorsunuz. Kapı vizesi 7 güne kadar geçerli olacak şekilde ve Midilli, Sakız, Kos, Samos, Rodos ve Meis'te veriliyor ve tüm Yunanistan için geçerli. Bir acenta üzerinden alınması tavsiye ediliyor.
- Pasaportunuzda KKTC girişi varsa kesinlikle hiçbir Yunan kentine giriş yapamıyorsunuz.

Schengen vizesi gerekli. Ancak kapı vizesi de alabiliyorsunuz. Kapı vizesi 7 güne kadar geçerli.

AKASYA ASILTÜRKMEN

ÇEKİM GÜCÜ YÜKSEK BİR GÜN

Elele Dergisi geçtiğimiz günlerde Sesu ile birlikte ev sahipliği yaptığı brunch'ta konuklarını ağırladı. Sesu'nun yeni ürün serisini de tanıttığı etkinliğe aralarında ünlü isimlerin yer aldığı konuklar katıldı.

SİBEL ÇAĞLAR, ÖZGE KAYAGİL, ELİFNUR TURHAN

EDA ŞENTÜRK

'Mıknatıs etkisi' etkinlik sırasında yapılan geçici dövmelere de yansıdı.

BERİL ŞİMŞEK, SİMAY ENGÜR, FERHAN KAYA POROY, GÖZDE KAYNAK, FİLİZ ŞEREF, GÜLRU İNCU

NİHAL KANIK

HANDE KAZANOVA

JALE BALCI

DİLARA KOÇAK

EMEL OYSAL, ZEYNEP FIRATOĞLU, ALEGRA LEVİ

ESİN ÖVET

NİLAY YALÇINKAYA

Akasya Asıltürkmen, Dilara Koçak, Hande Kazanova gibi isimlerin katıldığı brunch, Hotel Les Ottomans'da gerçekleştirildi. Güne Boğaz'ın şahane manzarasında merhaba diyen davetliler, daha sonra Sesu'nun ciltte mucizevi mıknatıs etkisi yaratan yeni kömür etkili ürünleri ile tanıştı. Sesu Marka Müdürü Özge Kayagil'in kömürün cilt üzerindeki etkilerini anlattığı konuşmasının ardından sıra biraz eğlenmeye geldi. Dövme sanatçısı Emrah Çakın'ın davetlilere yaptığı geçici dövmeler galiba günün en çok dikkat çekenlerinden oldu. Uzm. Diyetisyen Burcu İnce ise gerçekleştirdiği workshopta davetlilerle birlikte aktif karbon içeren detoks içecekleri hazırladı. Keyifli gün şahane sohbet ve kahkahaların eşliğinde sona erdi.

DAMLA CERSİOĞLU

ŞEBNEM BURCUOĞLU

TOLUNAY ÇAM, MELİS AYGEN

BARIŞ UZER, SELCEN TOKGÖZ, GÖKÇE KUNT, PIRIL KORALP, İDİL CİHANGİR

ZEYNEP NAZLI KAYI

BURCU ESMERSOY

ÇAĞLA ŞIKEL

HAYAT'TAN FARKLI TATLARI SEVENLERE YENİ DEMLEME SOĞUK ÇAY

Hayat Su'nun butik çay markası 'Chado' ile birlikte geliştirdiği 'Yeni Hayat Demleme Soğuk Çaylar' renkli bir davetle tanıtıldı.

SEDEF AVCI

DİDEM SOYDAN

Hayat Su'nun tecrübesi ve Chado'nun tüketicilere farklı lezzet deneyimleri yaşatan çay karışımlarının bileşimiyle ortaya çıkan 'Hayat Demleme Soğuk Çay' serisinin farklı meyve ve çay içeriğine sahip dört çeşidi tüketiciyle buluştu. 'Hayat Demleme Soğuk Çay' serisinin Klein Garten'da yapılan lansmanına cemiyet dünyasının ünlü isimleri katıldı. Alya'nın canlı performans sergilediği lansman partisinde, Tai Tayfun da misafirlere coşku dolu bir gece yaşattı. Ünlü sunucu Burcu Esmersoy, yeni Hayat Demleme Soğuk Çay'ın dört çeşidini de çok beğendiğini söyleyerek, "Özellikle sıcak yaz günlerinde tüketilebilecek çok farklı ve özellikli bir ürün. Eminim benim gibi lezzet düşkünleri de deneyince çok sevecek" şeklinde konuştu.

Ünlü oyuncu Sedef Avcı da yazı iyice hissettiğimiz bu günlerde tercihini soğuk içeceklerden yana kullandığını dile getirerek, "Hayat'ın yeni ürünlerini çok sevdim. Ailemle birlikte gönül rahatlığıyla içebileceğim bir içecek" dedi.

Türkiye'de soğuk çay kategorisinde 'Üstün Lezzet Ödülü'ne sahip ilk ve tek marka olan 'Hayat Demleme Soğuk Çay' serisi, tüketicilerin görüşleri doğrultusunda geliştirildi. Piyasaya sürülen soğuk çay serisi, demleme çaydan ve en az yüzde 10 oranında meyve suyundan üretiliyor. Bu özelliğiyle hem Hayat Su dünyasında hem de soğuk çay kategorisinde bir ilk olma özelliği taşıyor.

BUSE TERİM BAHÇEKAPILI

BU BİR İLANDIR.

YENİLENDİK

YENİ MEVSİME HAZIRIZ!

AĞUSTOS - EKİM 2019

DÜNYANIN BİR NUMARALI DEKORASYON VE STİL DERGİSİ

25 ÜLKEDE, 2 MİLYON OKURUN BULUŞMA NOKTASI!

DB DOĞAN BURDA DERGİ

Filiz Seref

YELKENLER FORA

6, 7, 8 Eylül'de İstanbul'da denizler hareketleniyor; Deniz Kızı Ulusal Kadın Yelken Kupası'nın dördüncüsü düzenleniyor. İster katılın ister izleyin, ikisi de büyük keyif verecek. Organizasyon komitesi üyeleri Diana Misim, Arzu Çekirge Paksoy ve Serap Gökçebay, 'kupa'yı ve yelken sporunu anlattı.

Deniz Kızı Ulusal Kadın Yelken Kupası ne zaman, nasıl, ne amaçla ortaya çıktı?

Diana Misim: Bu bir hayaldi, gerçek oldu. Ülkemizde yelken sporuna ilginin hızla artmasına rağmen kadın sporcu sayısının çok az olması bizi bu hayali gerçekleştirmeye yönlendirdi. Türkiye'de pek çok yelken yarışı düzenleniyor ve bunlara pek çok kurumsal takım katılıyor ancak bu takımlar içinde kadın yelkenci sayısı çok az. Ülkemizde 50 yıldır faaliyet gösteren Yelken Federasyonu'na kayıtlı 6 bin lisanslı yelkencinin yüzde onu bile kadın değil. Bu fikirden hareketle Türkiye'de sadece kadınların yarışacağı bir kupa organize etme fikri doğdu. Bu kupa ile ülkemizde yelken sporuna olan ilgiyi arttırmayı hedeflerken özellikle yelkenci kadın sayısını yükseltmeyi ve mevcut kadın yelkencileri motive etmeyi hedefledik. Üç sene içinde 20'yi aşkın kurumdan 300'den fazla kadın sporcuya ulaştık. Bu sayının yüzde sekseni ilk kez yelken ile tanıştı, ilk kez yarışa katıldı. Biz bu rakamı çok önemsiyoruz ve hedefimize ulaşmak için doğru yolda olduğumuza inanıyoruz.

'İyiliğe yelken açıyoruz" diye bir sloganınız var. Buradaki iyilik kelimesini biraz açar mısınız?

Arzu Çekirge Paksoy: Projemiz, yelken tutkusu ile yarış heyecanını birleştiren bir kupa olma özelliğine sahip. Bu projeyi, kadınları spora teşvik etmenin ve genç sporcular yetiştirmenin yanı sıra, sosyal sorumluluk tarafıyla da çok önemsiyoruz. Bu kapsamda her yıl kupa gelirinin bir bölümü ile kadınlara yönelik çalışmalarıyla saygın bir sivil toplum kurumu olan AÇEV'e destek oluyoruz.

Geçtiğimiz üç yılda yaşadığınız tecrübeler içinde dikkat çekici neler var?

Serap Gökçebay: Genellikle rüzgara karşı yapılan bir spor olarak algılanan ama aslında rüzgarla uyumlanarak, rüzgarın dilini okuyarak yol almak şeklinde tanımlanması gereken yelken, özellikle takım ruhunu güçlendiren bir spor. Kupamıza katılan kurumsal takımların yarışlar boyunca bu takım ruhunu çok iyi hissettiklerine eminiz. Organizasyonumuz bir bütün olarak diğer yelken yarışlarından 'pozitif farklılıklar' gösteriyor. Örneğin yarış öncesi tüm takımlarla bir araya geldiğimiz, onlara harika hediyeler dağıttığımız ve takımların birbirleri ile tanıştığı ön buluşmamız başka hiçbir yarışta yok.

Yelken sporunun faydaları arasında neler var? Çocukları yelken sporuna yönlendirmek neden önemli?

Serap Gökçebay: Kurumsal hayatta ekip ruhu, hedefe ulaşma, zor koşullarla mücadele, stratejik planlama, kriz durumlarında hızlı ve doğru karar verme gibi aslında yaşamın da her alanını ilgilendiren konuları yelkende birebir yaşarsınız. Şartların sabit olduğu kapalı bir salonda değil, şartların her an değişebileceği bir ortamdasınız. Rüzgarın ani değişimine karşı hızlı karar almak zorundasınız. Bunu yaparken de her ekip üyesinin işini hızlı ve hatasız yapması şart. En büyük motivasyon; takım olmanın gücüyle doğayla bütünleşerek, bilgiyi, tecrübeyi ve aklı kullanarak başarıyı yakalamak. Bu sporu yapan çocukların sadece profesyonel hayatta değil, özel hayatlarında da kişiliklerinin olumlu yönde geliştiğini gözleyebilirsiniz. Çocuklar ilkokul çağından itibaren yelkenle tanışabilir.

İSTANBUL CADDEBOSTAN-ADALAR PARKURUNDA GERÇEKLEŞECEK OLAN DENİZ KIZI ULUSAL KADIN YELKEN KUPASI'NA KURUMSAL VE BİREYSEL OLARAK KATILMAK İSTEYEN TAKIMLAR, EĞER EĞİTİMLERİ VARSA DİREKT OLARAK KAYIT YAPTIRIP KATILABİLİYOR. HİÇ YELKEN EĞİTİMİ OLMAYAN TAKIMLAR İSE MİNİMUM 16 SAATLİK EĞİTİM PROGRAMINDAN GEÇEREK YARIŞABİLİYOR. EĞİTİM ALMAK İSTEYEN TAKIMLAR, UZMAN YELKEN EĞİTİM OKULLARI LİSTESİNİ denizkiziyelkenkupasi.com SİTESİNDE BULABİLİR.

RENK VE IŞIK FESTİVALİ

Yazın canlı, neşeli renklerini en çok yansıtan parçalar, kıyafetlerimizin tamamlayıcısı olan aksesuarlar. Yükselen bir trend olarak şeffaf bantlar ile hasır örgü çantalar ise, yaz şıklığınızın anahtarı olacak parçalar...

Sarının tüm tonlarından turuncuya hatta nar çiçeğine kadar uzanan canlı renkler, ayakkabı ve çantalarla buluşunca yaz şıklığını bir adım öne çıkarıyor. Örneğin Hotiç'in Sıcak Yaz Koleksiyonu'nda yer alan turuncu, fuşya, pembe ve yeşilin tüm tonları koleksiyonun göze çarpan renkleri arasında. Moda dünyasını etkisi altına alan ince bantlar; düz flat'lerden yüksek topuklara kadar her türlü tasarımda kendini gösteriyor. Nude tonlar varla yok arası bir etki yaratırken şeffaf bantlarla birleşerek sezonun en gözde parçalarını oluşturuyor.

ENERJİK DETAYLAR

Sandaletlere eklenen taşlar ve tokalar, klasik görünümleri bile enerjik hale getiren detaylar olarak karşımıza çıkıyor. Şeffaf bantlar ise tasarımlara farklı bir hava katıyor.

VINTAGE RÜZGARLARI

Her sezon hayatımızdaki yerini koruyan vintage, bu sezon etkisini daha fazla hissettiriyor. Ayakkabılarda göze çarpan kare burun ve küçülen çanta boyları, retro tarzı sevenler için bir alternatif.

EGZOTİK YANSIMALAR

Yılan derileri, krokodiller ve etnik kumaşlar bu sene Hotiç Koleksiyonu'nda en dikkati çeken detaylardan. Yılan baskılar altın çağını yaşıyor. Ayrıca sarı ve lila renklerdeki krokodil baskılı deriler de çok popüler.

GLAM-ROCK'A SEVGİYLE

70'li yılların başında İngiltere'de doğan ve Birleşik Krallık'ta hızla yayılan bir müzik türüydü glam rock ama parlak görüntüleri ve metalik detaylarıyla moda dünyasını da hızla etkisi altına aldı. Işıltılı bir etki yaratmak istiyorsanız gold ve lame renklerle zenginleştirilmiş stilettolar ve sandaletler harika seçimler.

BİRAZ CESARET

Hotiç İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nun ana temalarından biri de hologram. Özellikle spor modellerde karşımıza çıkan bu yeni akım, cesareti sevenler için öncelikle. Bel, sırt ve laptop çantalarında ve spor ayakkabılarda baskın olarak göreceğimiz bu akım, sezonun en dikkat çekici trendlerinden biri.

BLOKNOT

AYRICALIKLI YAZ

Üç turkuaz koyda konumlanan plajları, çevre köylerden gelen organik yiyeceklerden hazırlanan menüsü, çocuklu aileler için eğlenceli çocuk aktiviteleri ve sıra dışı spa terapileriyle Six Senses Kaplankaya, sizi unutulmaz bir tatil deneyimine davet ediyor.

ÇUVAL BİLE YAKIŞIR

Çevreye duyarlı anlayışıyla ana materyal olarak kullanılmış orijinal geri dönüşümlü kahve çuvalları, doğal ve renkli kumaşlar; BooBag el yapımı çantalarıyla stilinize doğal bir dokunuş ekliyor. Her BooBag modeli, sadece birer adet üretilmiş! @boobagistanbul

SEVGİDEN GELEN

IO bileklikler, rengarenk deri iplerden ve gümüş kaplama aksesuarlardan oluşan 'İyi Ol' koleksiyonuyla hem gece hem de gündüz stilinize uyum sağlıyor. Markanın yaratıcıları Alegra Levi ve Zeynep Fıratoğlu bu ilk koleksiyonlarıyla 'Sevgi, iyilik ile çoğalır' mesajı veriyor.

BADEMİN GÜCÜ

Cildin doğal koruma mekanizmasını güçlendiren badem özleri içeren Hipp Babysanft Bakım Yağı, bebeğinizin hassas cildini nemlendiriyor ve doğal içeriğiyle koruyor. Ayrıca renklendirici, alerjen bileşenler ve paraben de içermiyor.

GÜNEŞTEN KORKMA!

UV ışınlarının yanı sıra kızılötesi ve gözle görünen ışınlara karşı da koruyucu özellik sağlayan Heliocare güneş ürünleri, cildinizi ışığın yaşlandırıcı etkisinden korumayı vadediyor. Gelcream Color Light SPF 50 yağsız ve renkli yapısıyla cilt tonunuzu eşitlerken; Heliocare 360 Mineral, mineral filtresiyle tüm cilt tiplerine uyum sağlıyor.

Koruma kalkanı

Diadermine'den Diadermine Lift+ serisi, ultraviyole ışınların neden olduğu kırışıklıklara, ciltteki sarkmalara ve yaşlılık lekelerinin önlenmesine yardımcı oluyor. Lift+Koruyucu Losyon, cildi sıkılaştırmaya; Diadermine Lift+Güneş Koruyucu Gündüz Kremi ise olumsuz çevresel faktörlere karşı cildi korumayı amaçlıyor.

BİRİCİK TASARIMLAR

Uygur Devleti'nden bugüne uzanan geçmişiyle tezhip sanatı şimdi de evinizi güzelleştirmek için geliyor. Müzehhibe Dilara Yarcı'nın el ve makine ile nakşedilen tasarımları Unique by Dilara Yargıcı markasında sanat eserine dönüşüyor. Kırlentler, çantalar ve mermer servis tabaklarından oluşan koleksiyonu, evinize yeni bir yorum getirebilir.

Çocuklar için adım at!

Her yıl eylül ayı boyunca yedi ülkede eş zamanlı olarak düzenlenen Steptember, Cerebral Palsy'li çocukların varlığına ve ihtiyaçlarına farkındalık yaratmak için sizi eylül ayı boyunca günde 10 bin adım atmaya davet ediyor. steptember.org.tr adresinden dört kişilik takımınızı oluşturduktan sonra, size gönderilecek Steptember Kiti'yle katılımınızı gerçekleştirebilirsiniz.

AKDENİZ'DE YAZ

Tırnak içinde, 'keyif', 'eğlence', 'özgürlük', 'huzur' 'gastronomi', 'kültür', 'ailece tatil', 'yurt dışı heyecanı' arıyorsanız, rotanızı Kıbrıs'taki Elexus Hotel'e çevirin. Eğlence aradığınızda ünlü isimlerin konserleri, sakinlik aradığınızda Zoya Spa&Welness'da kendinizi yeniden keşfetmenize yardımcı bakımlar, güzel ve sohbeti keyifli bir yemek yemek istediğinizde en iyi lezzetleri tadabileceğiniz a la carte restoranlar... Her an, her köşe en güzel anıyı çantaya atmak için size en mükemmel en ideal en doğru fırsatı sunuyor... Elexus Hotel, her köşesinde güzel anıların saklandığı, tüm bu hislerin dolu dolu yaşanacağı bir tatil imkanı sağlıyor!

TEMİZ BESLEN İYİ HİSSET

Mevsim sebzelerine göre yenilenen menüsüyle Bağdat Caddesi'nin en eski kafelerinden Cafe Cadde, sağlıklı beslenenler için en doğru lokasyonlardan. Keyifli hafta sonu kahvaltılarınız içinse geniş yelpazede bir açık büfe imkanı sunuyor.

CAN DOSTUM TATİLDE!

Türkiye'nin sayılı hayvan dostu otellerinden biri olan D-Resort Ayvalık Murat Reis, can dostunuzdan ayrılmanıza gerek kalmadan tatil imkanı sunuyor. Ayvalık'ın bol oksijenli havasında trekking yapabilir, mavi bayraklı denizin tadını çıkarabilir ve evcil hayvanlarınızla birlikte doğanın içinde, sizin için özel olarak hazırlanmış programlara katılabilirsiniz.

BLOKNOT

TAZELENME ZAMANI

Akdeniz'e nazır manzarasıyla Titanic Mardan Palace, sizi sağlığa ve güzelliğe davet ediyor. Uzman terapistleri, spa uygulamaları, sağlıklı menüleri ve antik çağlardan beri gücünü deniz suyundan alan 'thalosso' başta olmak üzere birçok terapi uygulamaları; BeFine Spa&Thalasso'da sizi keyifli bir yolculuğa çıkarıyor.

MÜZİĞİN DOĞASI

Lüks ve sadeliği Belek'in muhteşem doğasıyla buluşturan Regnum Carya Golf&Spa Resort, Regnum Carya Live in Concert serisine devam ediyor. Geçtiğimiz yıl Rita Ora, Tom Jones ve Dua Lipa gibi isimlerin yer aldığı Regnum Carya sahnesinde, 25 Ağustos'ta bu kez Friends, Ciao Adios, Rockabye gibi hit şarkılarıyla tanınan Anne Marie var.

Zarif taşlar

Adını Fransızca'da 'kuş tüyü' anlamına gelen 'plume'den alan Pluma Atelier, sizi gümüş ve doğal taşların zarafetiyle buluşturuyor. Tasarımları incelemek için plumeatelier.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

Stil modu: YAZ GÜNEŞİ!

Hem şehrin yaz ışıltısına hem de tatil bavulunuzun rengarenk dokusuna uygun çanta ve sandaletleriyle Shoes&More'un The Sun koleksiyonu, rahatlığı ve yılın trendlerini bir arada sunuyor.

BODRUM'DA BİR İTALYAN

İtalyan mutfağı Bodrum'da bir başka güzel! Serafina Mare, İtalyan tatlarıyla dolu menüsü, beach hizmeti, teknelere yemek servisi ve özel partileriyle Bodrum Küçükbük'te lezzet ve eğlenceyi bir araya getiriyor. Ayrıca her salı, perşembe ve cuma akşamı DJ kabininin başında Ali Sayar var!

ŞEHİRDE MOLA

Şehirden uzaklaşmadan keyifli bir mola vermek ister misiniz? Boğaz manzarası, sonsuzluk havuzu ve yeşilliklerle çevrili atmosferiyle The Ritz-Carlton'daki Open Air Terrace tam size göre. Üstelik tüm misafirler yaz sezonu boyunca Antigravity Fitness, Tabata ve Mat Pilates gibi birçok grup dersine katılabiliyor. Open Air Terrace her gün 09.00-20.00 saatleri arasında hizmet veriyor.

ARA'NAN MÜCEVHER

Ara Collection'ın simgesi haline gelen balık figürünün ve takının kültürel yolculuğunun anlatıldığı bir davet ile, Ara Collection'ın Bodrum Marina'daki yeni mağazası açıldı! Bodrum'da ve Santa Barbara'da mağazaları bulunan markanın dünyanın birçok yerinde de satış noktası mevcut. Müdavimleri arasındaysa Katy Perry, Salma Hayek, Orlando Bloom ve Elton John gibi isimler yer alıyor.

YEŞİL VE MAVİ BİR ARADA

Sapanca'nın doğayla iç içe destinasyonu Richmond Nua Wellness&Spa sağlıklı menüsü, su terapileri ve uzman terapistleriyle yenileyici bir tatil sunuyor. Ayrıca orman ve göl manzarasıyla içsel bir yolculuk deneyimleyebileceğiniz Richmond Nua Wellness&Spa, Dünyanın En Lüks Destinasyon Spa'sı ve Avrupa'nın En Lüks Spa'sı unvanlarına da sahip.

SANATIN KALBİNDEN

İlhamını günlük hayattan alan tasarımlarıyla Nur Terün, özellikle İtalya'da tanınan bir tasarımcı. "Takı evinize alıp koyduğunuz bir masa gibi değil, çok kişisel bir obje. Her gün taktığınız bir yüzük neredeyse vücudunuzun bir parçası haline gelir" diyerek tasarladığı takıları çok yakında İstanbul'a da geliyor! kreisverkehr.it adresinden sanatın ve tasarımın buluştuğu bu özel takıları inceleyebilirsiniz.

Rahat ve zamansız

Kontrast renklerin gücü, Ege'nin dokusuyla buluşuyor. Missnakish çantalar, rahatlığı ve zamansız tavrı sevenler için harika seçim!

ASTROLOJİ

DOLUNAY KARACA

ASLAN *23 Temmuz-22 Ağustos*

Evet bu ay sizin ayınız; ağustos ayında gözler üzerinizde, ışığınızla parlamak, etrafınıza neşe saçmak, kendinize olan güveninizi tazelemek için güzel fırsatlarınız olacak. Fikirlerinizi kabul ettirmek kolaylaşıyor. 15 Ağustos'taki dolunay ise kadın-erkek ilişkilerinizle ilgili! Gerilim yaşamamak adına keskin konuşmalardan kaçının; çünkü ayrılık ve tartışmaya açık bir süreç.

KOÇ

21 Mart-20 Nisan

Bu ay kendinizi tamamen çocuklarınıza, hobilerinize, spora, oyunlara, eğlenceye ve flörtlere adıyorsunuz. Güneşin ve Venüs'ün Aslan burcunda yer alması sizi pek çok konuda destekliyor, duygusal anlamda yıprandığınız konularda gezegenler sizi bu ay toparlayacak. 15 Ağustos'taki Kova dolunayıyla beraber arkadaşlarınızla aranızda bir gerginlik çıkabilir.

BOĞA

21 Nisan-20 Mayıs

İş ve aile konularını dengede tutmanız gereken bir ay. Özellikle ev teması gündeminizde; almak, satmak, değiştirmek veya tadilat, değişiklik, dekor gibi konular gündeme gelecek. 15 Ağustos'taki dolunay, iş ortamınızda sizi çekemeyen veya önünüzü kesmek isteyenleri ortaya çıkaracak. Aşkta ay sonu önemli gelişmeler yaşanabilir!

İKİZLER

21 Mayıs-21 Haziran

İletişim, medya, yayın, pazarlama konularının öne çıkacağı bir ay; diğer taraftan yakın arkadaşlarınız veya kardeşlerinizle ilgili gelişmeler var. 18 Ağustos'ta Kova burcunda dolunay var; yurt dışı bağlantılı bir işi sonlandırabilir veya bir tatil programını neticelendirebilirsiniz. Aşk konularında ise zorlu bir ay sizi bekliyor.

YENGEÇ

22 Haziran-22 Temmuz

Biraz evhamlı biraz kaygılısınız; fakat özellikle para konuları dikkat çekici, elinize çeşitli fırsatlar ve teklifler geçecek. Bu ay bu konularda atacağınız adımlar tüm sene sizi idare edecek. 15 Ağustos'taki dolunayda ise eşinize veya partnerinize iyi bir iş teklifi gelebilir. Aşk hayatınızda sevgiye olan ihtiyacınız artıyor.

BAŞAK

23 Ağustos-22 Eylül

Ruhunuzu ve kendinizi dinlendirmeye ihtiyacınız var. Kendi kendinizi dinlemek, yoga, nefes çalışması, meditasyon yapmak, dua etmek gibi aktivitelerle manevi yönünüzü zenginleştirecek bir zaman dilimine girmiş bulunuyorsunuz. 15 Ağustos'taki dolunayla beraber sağlık konusunda titiz davranacak ve üstünüze düşen sorumlulukları alabileceksiniz.

TERAZİ

23 Eylül-22 Ekim

Sosyal olmak isteyeceğiniz, yeni ideallerle, yepyeni umutlarla dolu bir ay. 15 Ağustos ise flört konusuna dikkat çekiyor; aşk hayatınızda partnerinizin sürekli meşgul olması sizi yorabilir. Bu ay motivasyon konunuz iyimser olmaya çalışmak, hayattan keyif almak olmalı. Çocuğunuz varsa, ufak tefek sorunlarıyla baş etmeniz gerekebilir.

AKREP

23 Ekim-22 Kasım

Kariyer hedefleriniz ön planda bu ay, iş tekliflerine açıksınız. Terfi bekleyen Akrepler için uygun etkiler söz konusu. Dolunayın etkisiyle, uzun süredir aklınızda olan bir ilişkiyi ya 'devam' ya da 'tamam' diyerek radikal bir kararla sonuçlandırabilirsiniz. Ev değişikliği söz konusu olabilir.

YAY

23 Kasım-21 Aralık

Olgunlaşmış ve hayata gerçekten farklı bakan bir Yay insanı var artık. Siz isteseniz de istemeseniz de bambaşka bir vizyon kazandınız; pek çoğunuz aşmanız gerekenleri aştınız, inanç kalıplarınızı değiştirdiniz. Yurt dışı gezileri, alternatif yerler, değişik insanlarla bir arada olmak size iyi gelecek. Aşk konusunda ise iş ortamından birileri peşinizde.

OĞLAK

22 Aralık-20 Ocak

Ortak kazanç kapılarınız açılırken parasal anlamda harcamalar, krediler, borçlar açısından yoğun bir ay... Siz sabırlı, disiplinli ve güçlüsünüz. 15 Ağustos'ta Kova burcundaki dolunay, maddi alanda yeniden yapılanmaya gitmenizi gerektirecek etkilere sahip. Aşk hayatınız bu ay oldukça rutin, duygusallığa pek yer yok! Partneriniz ise bu duruma kızgın.

KOVA

21 Ocak-19 Şubat

İkili ilişkileriniz ön planda; evlilik teklifi alabilirsiniz veya var olan ilişkinizde muhteşem bir döneme girmiş olabilirsiniz. 15 Ağustos'ta ise burcunuzda gerçekleşecek bir dolunay var; yani kendinizle ilgili bir sayfayı kapatıp karar alma zamanı. Yaptığınız planları, kafanızda hayalini kurduğunuz işleri yoluna koymanın tam zamanı.

BALIK

20 Şubat-20 Mart

Partnerinizle ortak bir iş yapabilir ve bu işten de gerçekten karlı çıkabilirsiniz. Sağlık konularında düzenli beslenmek, uyku düzeninizi yeniden yerine oturtmanız gerekebilir. Çalışma koşullarınız yoğun, temponuz yüksek bu ay. Gerek bütçe gerekse plan programınızı iyi yapmalısınız. Aşk konularını kafanıza takmayın.

ASLAN BURCUNUN EN'LERİ:

En yakın arkadaşları: Yay, Koç
Ruh eşi: Aslan
En sevdiği yemek: Pizza
Çantasında her zaman bulunması gereken şey: Cool bir güneş gözlüğü
2019'da gitmesi gereken yer: Yunan Adaları
Hayata bakışı: Korkmadan yaşıyorum, ben bunu hak ediyorum.
Modu: Her zaman samimiyetin kazanacağını bilmesi…

CAS

DIAMOND

“CAS GIRLS”

Shine ☆ Brighter

Beyazgül Sok. No.47/A Arnavutköy-Beşiktaş / İSTANBUL
E. info@casdiamond.com **T.** +90 212 265 35 50
/ casdiamond

www.casdiamond.com

Yeni sezonda **G Lingerie** ailesine katılan Almanya'nın ünlü markalarından Dorina, yaz günleri için kadınlara çekici ve göz kamaştırıcı modeller sunuyor. **Büyük ve küçük beden** ölçülerinde farklı vücut tiplerine sahip kadınlara göre özel üretilmiş **kalıplı** (B – C – D sütyen kapları gibi), **büyük bedende de toparlayıcı özelliğe sahip** bikini ve mayolar, kıvrımlarınızı daha çok ortaya çıkaracak. En trend tasarımları özel dokunuşlarla ve göz alıcı renklerle buluşturan Dorina, kadınların kumsallarda parlamasını sağlayacak bir koleksiyona sahip.

Glingerie TR

www.glingerie.com.tr

*Kampanya seçili Dorina marka mayo ve bikini ürünlerinde geçerli olup 31 Ağustos 2019 tarihine kadar geçerlidir.